



- Universidad de San Carlos de Guatemala •
- Facultad de Arquitectura •
- Escuela de Diseño Gráfico • Diseño Editorial •

Material educativo
para romper
el ciclo de la desnutrición
en el área rural del
departamento de Totonicapán

- Andrea Montserrat Loukota Estrada •
- 200511315 •

Para optar al título de Licenciada en Diseño Gráfico
• Guatemala, Octubre de 2009 •

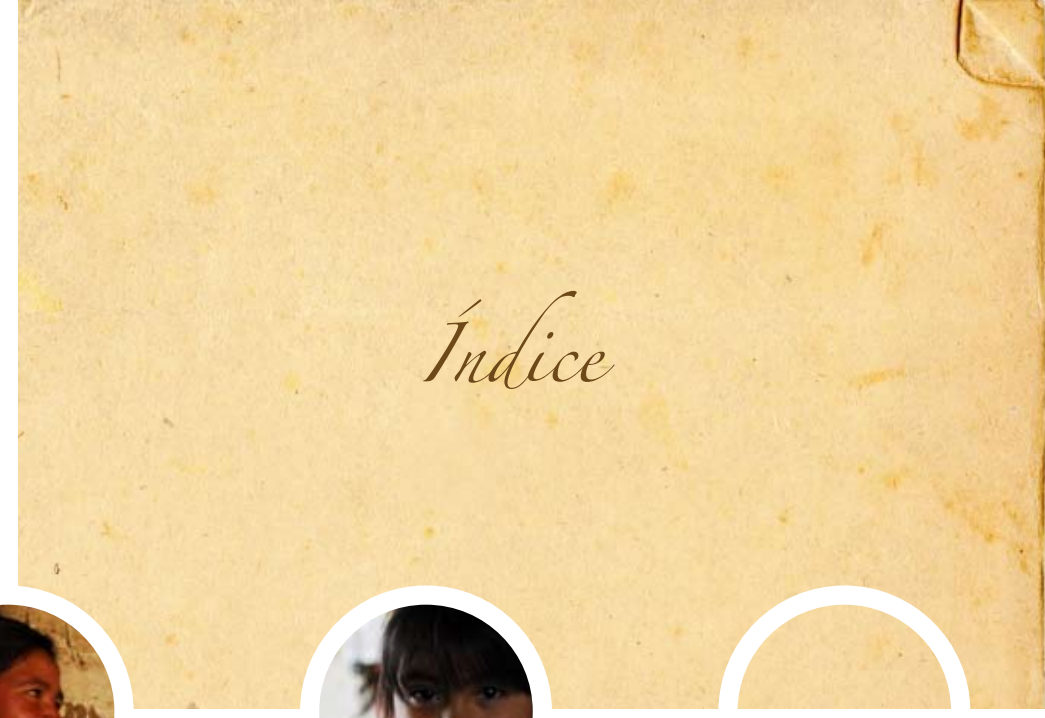


MONTERRAT
LOUKOTA



Material educativo
para romper el ciclo de la desnutrición
en el área rural del
departamento de Totonicapán

Proyecto de investigación realizado en el período de abril a noviembre del año 2009



| | |
|------------------------------------|----|
| Nómina de autoridades..... | 11 |
| Dedicatoria..... | 13 |
| Presentación..... | 15 |
| Capítulo I | |
| 1.1 Introducción | 19 |
| 1.1.1 Antecedentes | 20 |
| 1.1.2 Problema..... | 22 |
| 1.1.3 Justificación..... | 23 |
| 1.2 Objetivos de diseño | |
| 1.2.1 Objetivo general | 24 |
| 1.2.2 Objetivos específicos..... | 24 |
| Capítulo II | |
| 2.1 Perfil de la organización..... | 28 |
| Capítulo III | |
| 3.1.1 Concepto de diseño..... | 44 |
| 3.1.2 Bocetos..... | 45 |





| | |
|--|-----|
| Capítulo IV | |
| 4.1.1 Comprobación de la eficacia..... | 56 |
| 4.1.2 Propuesta final | 66 |
| Conclusiones..... | 91 |
| Lineamientos para la puesta en práctica..... | 93 |
| Bibliografía..... | 99 |
| Glosario..... | 100 |
| Anexos..... | 103 |



Nómina de autoridades



Miembros de la Junta directiva

Decano Arquitecto Carlos Enrique Valladares Cerezo

Vocal I Arquitecto Sergio Mohamed Estrada Ruiz

Vocal II Arquitecto Efraín de Jesús Amaya Caravantes

Vocal III Arquitecto Carlos Enrique Martini Herrera

Vocal IV Maestra Sharon Yanira Alonzo Lozano

Vocal V Br. Juan Diego Alvarado Castro

Secretario Arquitecto Alejandro Muñoz Calderón

Directora Escuela de Diseño Gráfico Licenciada Emperatriz Pérez

Tribunal Examinador

Licenciada Isabel Meléndez

Licenciada Ilma Prado

Doctor César Pastor



Agradecimientos
y dedicatoria

a todos...





Presentación



El presente documento contiene el desarrollo del Material Educativo para servir de apoyo en el trabajo que realiza la organización Catholic Relief Services (CRS) en Guatemala. Ésta es una organización que trabaja en pro de un mejor estilo de vida para las familias guatemaltecas y promueve la ruptura del ciclo de la desnutrición en las comunidades más lejanas de nuestro país, con lo cual les brinda oportunidades de desarrollo al evitar las secuelas notables que a causa de este problema viven en el presente, pensando en un futuro mejor.

Este material busca dar a conocer al grupo objetivo la forma de mantenerse y mantener a su familia con salud, en base a cocinar con recetas de bajo costo pero con un alto valor nutritivo. Es un medio de comunicación directa y eficaz según el análisis realizado con una muestra del grupo objetivo.



Capítulo 1



Introducción

Los efectos de la desnutrición en Guatemala son notorios; sin embargo, también es notable cómo, poco a poco, nos hemos vuelto más inconscientes ante una situación que es de gran importancia para todos. Este problema nos afecta como país, es importante, en muchos sentidos, como la educación y el progreso.

Si bien algunas partes del país son beneficiadas con programas de progreso, en el área de nutrición, muchas se quedan fuera. Existen muchas comunidades lejanas que muy pocos ven. CRS (Catholic Relief Services-Guatemala (CRS-GT)/Fundación Howard G. Buffett) es una organización no lucrativa que se preocupa por solucionar este problema. En este momento se enfoca en un área muy vulnerable, Totonicapán, departamento que se localiza en el altiplano occidental de Guatemala.

De acuerdo con información generada por el Instituto Nacional de Estadística (INE), la población total del departamento de Totonicapán para el año 2,007 es de 419,261 habitantes; 205,438 hombres y 213,823 mujeres. El sesenta por ciento de dicha población reside en el área rural y su dieta básica está constituida principalmente por maíz y frijol, cuya disponibilidad per cápita se ha reducido en los últimos años, a pesar del incremento de los contingentes de importación de dichos productos.

El nivel de desnutrición que se registra en los niños y niñas del departamento de Totonicapán es:

- La prevalencia de desnutrición global (Peso para edad) fue de 39.7%, nacional 22.7%.

- La prevalencia de retardo del crecimiento (Talla para edad) fue de 69.1%, nacional 48.1%.

- La prevalencia de desnutrición aguda es 3.1%, nacional 6%, pero hay algunos municipios con valores entre 6% y 7%.

Al ver este tipo de estadísticas tan alarmantes, se considera que éste es un tema de mucha importancia. Existe un problema muy serio que puede tener solución en el diseño, debido a que no se cree que la falta de recursos sea el principal problema, sino la falta de una guía que les enseñe a alimentarse sanamente a ellos mismos y a su familia con los alimentos que se tienen a mano, con un alto grado de valor nutricional.

Antecedentes



Catholic Relief Services (CRS) ha estado trabajando en Guatemala desde 1963, sirviendo a los más pobres y a las comunidades marginadas en el país. Inicialmente, se centró en los programas de CRS de asistencia humanitaria y de socorro para atender las necesidades básicas de los pobres. Tras la firma de los Acuerdos de Paz en 1996, que terminó los 36 años de conflicto armado interno de Guatemala, CRS Guatemala empezó a incorporar programas para transformar la desigualdad social y económica.

Hoy en día, CRS mantiene la visión de apoyo a las comunidades para crear una cultura de paz, solidaridad y justicia. Trabajando para aumentar los ingresos, mejorar la salud y la educación, y proteger y promover los derechos humanos, sus programas abordan muchas de las causas profundas de la emigración. Mediante la colaboración con las instituciones eclesásticas y los socios locales, CRS Guatemala se centra en la agricultura y el medio ambiente, la salud, la educación, la preparación para casos de emergencia y su gestión, el VIH, la paz, la sociedad civil y la promoción, el agua y el saneamiento.

En el área de Totonicapán se encontró que muchas personas tienen un grave problema de desnutrición que afecta a las familias más pobres. Ya que, a pesar de tener alimentos cerca, no tienen el conocimiento de cómo dar una buena alimentación, debido en gran parte a que en esta área no existe un material gráfico que apoye a la comunidad con una guía para cocinar de una manera económica y con un valor nutricional alto, para mejorar el estilo de vida de estas comunidades.

Según CRS, que muestra interés en solucionar este problema de nutrición: es necesario reducir problemas nutricionales en los niños y niñas menores de cinco años, ya que estos problemas han sido los responsables de las secuelas que afectan al desarrollo intelectual normal, observando problemas de retraso mental, oculares, psicomotores y de baja estatura, que reflejan el aporte inadecuado de alimentos durante la niñez.

La falta del aporte nutritivo necesario afecta físicamente a las mujeres embarazadas y al desarrollo normal del feto, causando principalmente bajo peso al nacer. Las mujeres embarazadas desnutridas con la pérdida sanguínea durante el parto se complican frecuentemente con anemia severa y fácilmente presentan complicaciones que las llevan a la muerte, además en los/as niños/as pueden darse anomalías del tubo neural por bajos niveles de micronutrientes específicos.

Es necesario que a la par de un monitoreo del crecimiento y de capacitar sobre salud, higiene, nutrición, preparación y consumo de alimentos a las madres y mujeres comunitarias en general, se trabaje en la mejora del acceso y disponibilidad de alimentos, así como en la diversificación de cultivos con alta calidad nutricional, granjas avícolas de postura y de engorde para el consumo de las familias en las comunidades.

Para dicha capacitación es necesario un material gráfico impreso, que sirva de apoyo al capacitador, y de refuerzo para que las personas se lo puedan llevar a casa; éste será un gran aporte inicial para la solución de este problema.

La integración de los factores que se describen anteriormente permitirá que la vulnerabilidad nutricional que existe en las familias participantes en el proyecto disminuya, mejoren su estado nutricional y gocen del derecho a la seguridad alimentaria y nutricional del que cada guatemalteco y guatemalteca debe gozar en este país. Ello permitirá el desarrollo en cada una de las comunidades intervenidas.

Problema



Justificación

Falta de un Material educativo para romper el ciclo de la desnutrición en el área rural, departamento de Totonicapán

La falta de material educativo como apoyo a los talleres de capacitación que imparte CRS en cuanto a una alimentación adecuada, y de como hacer conciencia de las posibilidades alimentarias a la que se tiene acceso y que no son utilizada, su importancia y de lo saludable que son para la mujer en caso de embarazo y el desarrollo del mismo.

El proyecto dirigido al área de Totonicapán se llama: "Rompiendo el ciclo de la desnutrición". Cubre cuatro municipios del departamento: Totonicapán, Santa María Chiquimula, Momostenango y San Bartolo Aguas Calientes.

La meta del proyecto es que 2,000 familias rompan el ciclo de la desnutrición en áreas vulnerables y el grupo al que se proyecta es a niños y niñas menores de cinco años, mujeres embarazadas y en período de lactancia.

Como parte de las actividades que se realizan están las pláticas en salud y nutrición, demostraciones de alimentos, manejo de aves de pastura y de engorde y huertos familiares y comunitarios, para lo cual es de mayor importancia el material gráfico. No se trata sólo de un material gráfico que sirva para la capacitación, sino un material que también es reproducible para que se lleve una muestra a casa.

Se cuenta para este año con la EPS de Nutrición de la Escuela de Nutrición de Guatemala y dentro de las actividades que ella realiza está la elaboración de un recetario por edades con recetas económicas y adaptadas a las edades de los niños y niñas que se atienden. CRS está tan comprometida con dicho proyecto que se cuenta con su apoyo y con la reproducción del material.

Objetivos



Objetivo general

Desarrollar un material gráfico educativo impreso, de calidad que cumpla con los objetivos de guiar al lector (ya sea el técnico en salud cuando esté dando las capacitaciones y demostraciones, o a el lector ya sea el líder de la comunidad o las amas de casa cuando tengan en casa) de manera fácil y clara para difundir en el área más pobre de Tonicapán; que CRS pueda utilizar, en sus capacitaciones, para mejorar el estilo de vida de la comunidad en base a una mejor alimentación.

Objetivos específicos

- Diseñar un rotafolio didáctico con información importante de desnutrición y un recetario con 25 recetas fáciles, con un alto valor nutritivo.
- Diseñar una guía didáctica de uso para el recetario dirigida a los técnicos en salud para que aprendan el uso correcto del recetario y puedan aprovecharlo al máximo.

- Diseñar un PDF interactivo con información importante de cada receta (valor nutritivo, calórico, etc.) dirigido a los técnicos en salud, para que puedan hacer las demostraciones de comida basadas en las necesidades de cada comunidad aprovechando al máximo las cualidades de cada receta.
- Rendir una investigación exhaustiva del grupo objetivo para desarrollar la mejor pieza de diseño posible, para lograr una comunicación bidireccional, donde el analfabetismo y otro idioma no sea una limitante para el entendimiento correcto de las recetas.
- Determinar el mejor formato para el material, sus variables en adaptación y el mejor tipo de letra para la lectura del material, para conseguir que las demostraciones sean claras tanto para el técnico en salud como para las personas de las comunidades.
- Utilizar imágenes de alto impacto y, ante todo, muy claras para indicar paso a paso qué hacer, en caso que el observador del material no sepa leer.
- Determinar la mejor forma de reproducción acoplándose a los lineamientos de la organización.





Capítulo 2

Perfil de la organización

que demanda el servicio - Público destinatario destinatario



Guía recetario, para mejorar la alimentación de las personas de las comunidades de Totonicapán

De acuerdo con información de CRS Guatemala (CRS: in Guatemala) más de una década después del final de un período de 36 años de conflicto interno, Guatemala sigue siendo un país de grandes disparidades. A pesar de la estabilidad de un gobierno elegido democráticamente, la brecha entre los ricos y los pobres sigue creciendo, más de la mitad de la población vive por debajo del umbral nacional de pobreza. Los pobres del país se enfrentan a los retos de una muy desigual distribución del ingreso y la tierra, la infraestructura deficiente y la falta de servicios de salud y educación.

Aunque Guatemala ha dependido históricamente de la agricultura y las exportaciones como motores económicos, hoy la mayor fuente de ingreso de divisas es el dinero enviado por los miembros de la gran comunidad guatemalteca que vive en los Estados Unidos. Falta de oportunidades económicas, agravadas por los efectos devastadores de los frecuentes desastres naturales, fuerzan a decenas de miles de personas a abandonar el país cada año en busca de trabajo.

A través de programas que promueven la dignidad humana y la justicia social, Catholic Relief Services trabaja con los más vulnerables y las poblaciones marginadas de Guatemala. CRS ha apoyado programas en Guatemala desde 1963. Hoy en día, CRS trabaja con las instituciones eclesíásticas y locales sobre programas de agricultura y medio ambiente, salud, educación, preparación para casos de emergencia y de gestión, VIH y SIDA, paz, promoción, sociedad civil, y agua y saneamiento. CRS también apoya el Fondo de Desarrollo de la Solidaridad, una institución de microfinanzas dirigidas por la Iglesia Católica que establece acceso a préstamos por parte de la población rural pobre.

CRS Guatemala es la agencia más grande del país en el programa de América Latina, con un personal de 57 personas. La oficina principal está ubicada en la Ciudad de Guatemala.

En muchas ocasiones se piensa en la palabra “guía” como un trazo firme, que si se sigue se obtendrá un resultado ya predefinido.

Otros significados de la palabra guía según el diccionario de Word Reference (www.wordReference.com: Guía) son “Lista impresa de datos o noticias referentes a determinada materia.” Según el diccionario de la Real Academia Española (www.rae.es: Guía) es un “Tratado en que se dan preceptos para encaminar o dirigir en cosas, ya espirituales o abstractas, ya puramente mecánicas.”

Todas estas definiciones conducen a tres conceptos:

1. Una dirección
2. El entendimiento
3. Los resultados

La definición de guía es importante para este proyecto, ya que este recetario combinado con la palabra guía lleva una dirección más concreta de lo que se quiere por resultado: *mejorar el estilo de vida de la comunidad de Totonicapán y de San Marcos* por medio de una mejor alimentación. En esta área los niveles de desnutrición son demasiado elevados, más que en otros departamentos del país, según la investigación realizada por CRS al empezar este proyecto en dicha comunidad.

Al ir redescubriendo cada uno de estos tres pasos nos encontramos con “un problema y sus posibles soluciones”.

La dirección

Para poder dirigir debe estar abierta la puerta de la aceptación de esta ayuda. CRS, en su trabajo comunitario, está reconocida por los habitantes como un grupo amigo, que tiene visitas mensuales donde los técnicos hacen varias actividades en pro del mejoramiento la comunidad de Totonicapán. Además, CRS al ser una institución mundial no ayuda sólo a un pequeño grupo, sino a muchos en el mundo; y tiene varios proyectos en distintos departamentos dentro de Guatemala.

Por esta parte la dirección ya tiene un nivel de aceptación, pero no en un 100% ya que también depende de la forma, el modo y el estilo de mostrar este recetario; esto quiere decir que definitivamente para el éxito de este proyecto está implícito un diseño óptimo para la comunidad y el técnico, como un buen comunicador.

Desnutrición



El entendimiento

Cuando hay entendimiento, el proyecto funciona. Es por eso que el diseño se basa en el grupo objetivo, ya que se debe ser muy claro con las imágenes de alto impacto con las que se sientan identificados. Muchas personas de esta comunidad no saben hablar español, además, leer y escribir es una opción con la que no todos cuentan.

El resultado

Ésta es la parte más importante, donde se verá si las primeras dos se hicieron correctamente. En el resultado se verá un progreso, como comunidad, como grupo, como familia y como individuos, a todos los niveles. Este proyecto promete un avance significativo.

Al hablar de desnutrición, son muchos los factores que agravan este estado. En la investigación realizada por CRS previa a trabajar en este departamento se denotan varios como (Rompiendo El Ciclo De La Desnutrición:02):

“En el Perfil de la Pobreza en Guatemala, se observa que los mayores índices de desnutrición se presentan en las regiones Sur occidental (Quetzaltenango, Sololá, San Marcos, Totonicapán, Suchitepéquez y Retalhuleu), Noroccidental (El Quiché y Huehuetenango) y Norte (Alta y Baja Verapaz), donde cruza parte de la franja seca y de mayor aridez del país, espacio territorial que concentra la mayoría de la población indígena (39.5%) y rural (60.5%). En ellas el índice alcanza los niveles más elevados: 45.9%, 48.2% y 57.4%, respectivamente. Las cifras anteriores son coincidentes con las del Censo de Talla de 1986 y 2001, en donde se estableció que los departamentos de las regiones Suroccidente y Noroccidente, son los de más alto riesgo de desnutrición crónica.

La tasa de mortalidad infantil es de 39 por mil nacidos vivos a nivel nacional tendiendo a ser más alta en el área rural (48 x 1,000) y afectando mayormente a la población indígena. Las principales causas de mortalidad se deben a enfermedades diarreicas, infecciones respiratorias y desnutrición.

Se estima que aproximadamente dos de cada seis personas mayores de 15 años son analfabetas, lo que

representa en total 2.4 millones de personas, de los cuales 1.3 millones son mujeres y 1.8 millones están ubicados en el área rural. En estas poblaciones el porcentaje de personas que no saben leer ni escribir es mayor al promedio nacional (31.0%); siendo muy elevado en los indígenas 46.0%; y más alto en las mujeres que en los hombres.

La gran incidencia de hambre y malnutrición en Guatemala no es simplemente una cuestión de falta de alimentos, ya que las tierras del país podrían alimentar fácilmente a toda la población. Está más relacionada con la desigual distribución de los recursos y sus efectos en el acceso de la población a los alimentos. Guatemala es uno de los países con mayores desigualdades en la distribución de la riqueza del mundo y su concentración es extrema: el 5.6% de las familias más ricas controlan el 50.0% de los ingresos totales.”

Al ver estos datos tan alarmantes y empezar a comprender por qué se ha llegado a estos niveles de desnutrición, es imposible no sentirse afectado emocionalmente, al notar cómo sí hay recursos pero hay desconocimiento.

La madre y la niña

con desnutrición,
la importancia de romper el ciclo



Hay otros factores tales como la migración, que es determinante en la desnutrición.

Julio Abdel Aziz Valdez dice en su bitácora web que (www.webislam.com:migración) "son cientos de miles de hermanos guatemaltecos los que se encuentran en aquella nación Estados Unidos de América y, que los millones de dólares que mandan mes con mes se ubica como la segunda o tercera fuente de divisas a la economía nacional.

Regularmente cuando se analiza este tema dos son las vertientes predominantes, la dinámica económica y por otro la desintegración familiar y comunal, en ésta última prevalece el fenómeno del aumento de las madres solteras, niños cuidados por abuelos, o la desaparición de los hombres de varias comunidades, este tema parece llamar más la atención a las Iglesias, además se encuentra el trasiego y el respeto a los derechos humanos de los que emigran."

Esto no sólo afecta el estilo de vida de las familias, además rompe un lazo familiar que existe, porque son muy pocos los emigrantes que regresan a ver los frutos de su trabajo cuando lograron ese "sueño americano", pero se debe recordar que no en todos los casos los emigrantes llegan a su destino. Pasan por un camino peligroso, sin contacto con sus familiares por mucho tiempo; tiempo en el cual la madre o el hijo mayor se hace cargo de la familia, pasando por penas.

De acuerdo con información generada por el Instituto Nacional de Estadística Estadística (2004: 16), "la población total del departamento de Totonicapán para el año 2,007 es de 419,261 habitantes, 205,438 hombres y 213,823 mujeres, el sesenta por ciento reside en el área rural y su dieta básica está constituida, principalmente por maíz y frijol, cuya disponibilidad per cápita se ha reducido en los últimos años, a pesar del incremento de los contingentes de importación de dichos productos. El nivel de desnutrición que se registran en los niños y niñas del departamento de Totonicapán es:

- La prevalencia de desnutrición global (Peso para edad), fue de 39.7%, nacional 22.7%.
- La prevalencia de retardo del crecimiento (Talla para edad) fue de 69.1%, nacional 48.1%.
- La prevalencia de desnutrición aguda, es 3.1%, nacional 6%, pero hay algunos municipios con valores entre 6% y 7%."

CRS señala en su investigación (Rompiendo El Ciclo De

La Desnutrición:04) que "La desnutrición es un círculo vicioso de causas y efectos que trasladan el problema de una generación a la siguiente. Madres enfermas y desnutridas dan a luz niños y niñas de bajo peso. Algunos de estos niños y niñas mueren poco después de su nacimiento, mientras que los que sobreviven son usualmente desnutridos, débiles física y mentalmente, y menos desarrollados que los niños y niñas bien nutridos. Estos niños desnutridos se convierten en adultos con capacidad mental y fuerza física reducidas. Cuando estos adultos llegan a ser mujeres en edad fértil, el círculo vicioso continúa."

Por la tradición oral a la hora del tomar los alimentos, se vive una jerarquía en donde el pedazo más grande carne se lo dan al padre de familia, el siguiente al hijo varón mayor, el que sigue a la hija y la última en tomar alimentos, si es que alcanza, es la madre.

Si en la familia no estuviese el padre se mueve la jerarquía al hijo varón mayor pasando entonces siempre por rango de edad de mayor a menor, y primero los varones del hogar y luego las mujeres.

"(...)Totonicapán es un departamento del occidente del país en donde se manifiestan más bajos los indicadores de desarrollo, principalmente en aspectos de salud y en nutrición de los ocho municipios que lo conforman, seis están clasificados de alto riesgo por lo que las estrategias que se implementen para aliviar esta problemática serán de impacto para la población."

CRS dice que "es necesario reducir problemas nutricionales en los niños y niñas menores de cinco años, ya que estos han sido los responsables de las secuelas que afectan al desarrollo intelectual normal, observando problemas de retraso mental, oculares, psicomotor, baja estatura, que reflejan el aporte inadecuado de alimentos durante la niñez."

Cada etapa del crecimiento necesita distintos nutrientes.

Según la investigación realizada por CRS "las mujeres embarazadas que no tienen el aporte nutritivo necesario, les afecta físicamente a ellas y al desarrollo normal del feto, causando principalmente bajo peso al nacer. Las mujeres embarazadas desnutridas con la pérdida sanguínea durante el parto se complican frecuentemente con anemia severa y fácilmente presentan complicaciones que las llevan a la muerte, además en los niños y niñas pueden darse anomalías del tubo neural por bajas niveles de micronutrientes específicos."

La desnutrición y sus secuelas permanecen, por distintos factores, reduciendo oportunidades de desarrollo. Esto se debe cambiar, en forma concisa, para el mejoramiento del futuro de Totonicapán y Guatemala.



Capítulo 3

El diseño y la desnutrición

en una sola oración



“El diseño gráfico es un proceso de filtrado.” Muriel Cooper

La percepción visual

Según Conceptos de Diseño (Conceptos de Diseño: La percepción visual) “En la confección de mensajes visuales, el significado no consiste sólo en la acumulación de efectos causados por la disposición de elementos básicos sino también en el mecanismo perceptivo que comparte universalmente el organismo.”

- Línea
- Color
- Contorno
- Dirección
- Textura
- Escala
- Dimensión
- Movimiento

El material didáctico que acompaña propuestas de formación debe ir acompañado de un cuidadoso diseño y elaboración que permita obviar las dificultades del idioma y de la una falta de educación básica.

Este recetario es un instrumento que apoya al alumno en el estudio independiente. Dentro de los aspectos que caracterizan presentar información acerca del contenido, orientar en relación a la metodología establecida y enfoque, indicaciones generales y actividades que apoyen al mejoramiento del estilo de vida a través de una mejor alimentación.

Los componentes básicos considerados en este diseño son: el formato, equilibrio, color, imagen (fotografías), tipografía, diagramación, impresión.

Además de detalles importantes como el índice, cuya función es ubicar los temas de la manera más rápida posible; pestañas para un fácil manejo del rotafolio, subdivisiones por edades, para las recetas. Recorrido visual. Todo esto encerrado en un buen diseño.

“Diseñar es una actividad abstracta que implica programar, proyectar, traducir lo invisible en visible, comunicar.” Jorge Frascara

Fotonostra (Fotonostra: diseño) define el diseño “como un proceso o labor destinado a proyectar, coordinar, seleccionar y organizar un conjunto de elementos para producir y crear objetos visuales destinados a comunicar mensajes específicos a grupos determinados.” Además, él mismo define que el conjunto de elementos que implican la creación de un diseño, se relacionan como:

- Traza, delimitación de una figura.
- Descripción de un objeto o cosa, hecho con las palabras.
- Disposición de manchas, colores o dibujos que caracterizan exteriormente a diversos.
- Concepción original de un objeto u obra destinados a la producción en serie.
- La forma de cada uno de estos objetos.

Un diseño es una pieza con un cierto atractivo visual,

con personalidad propia y un gran equilibrio estético. Además de la estética se busca funcionalidad y que el mensaje llegue al grupo objetivo, ya que todos puntos tocados por Fotonostra son importantes pero para llegar al punto central, la comunicación del mensaje, también se necesita de un método para diseñar, un objetivo que comunicar y un campo visual.

Según Fotonostra (diseño), los elementos básicos que se deben dominar y tener en cuenta en cualquier diseño:

“Lenguaje visual: saber comunicar el mensaje adecuado, con los recursos oportunos, dependiendo del grupo de personas o público al que vaya dirigido el mensaje.” Se diseña especialmente para el grupo objetivo, conociendo su estilo de vida, gustos, educación, nivel socio económico, y todo lo que podría afectar directa o indirectamente la recepción del mensaje.

“Comunicación: conocer los procesos de comunicación, para poder captar los mensajes que el diseño ha de comunicar.” Diseñar es comunicar un mensaje específico para un grupo específico de forma directa.



“Percepción visual: estar informados, la manera en que las personas vemos y percibimos lo que vemos. Aspectos tan importantes, como nuestro campo visual, el recorrido de la vista, el contraste, la percepción de las figuras, fondos, trayectoria de la luz.” En su propio ambiente el mensaje será más claro, por que se tiene una experiencia previa, aportando estabilidad al diseño.

“Administración de recursos: conocer todos los recursos de los que se dispone, y aplicarlos lo mejor posible.” Para formar un diseño optimo se debe conocer todo, calculando cualquier detalle importante, como la impresión, ya que esto define todo el diseño.

Según la página web Conceptos de Diseño (Equilibrio), “La influencia psicológica y física mas importante sobre la percepción humana es la necesidad de equilibrio del hombre, la necesidad de tener sus dos pies asentados sobre el suelo y saber que ha de permanecer vertical en cualquier circunstancia, en cualquier actitud, con un grado razonable de certidumbre. El equilibrio pues, es la referencia mas fuerte y firme del hombre, su base consciente e inconsciente para la formulación de juicios visuales. Por ello el constructor vertical-horizontal es la relación básica del hombre.” La lectura visual equilibrada provoca que el mensaje sea más claro.

“El Sentido de la lectura es para los autores de conceptos de diseño a parte de estas influencias debidas a relaciones elementales en el mapa estructural, la tensión visual puede maximizarse de otras maneras: el ojo favorece la zona inferior izquierda de cualquier campo visual (...). (Fotonostra: Diseño)

Funcionalidad: el diseño debe de funcionar para algo en especifico, si el material es para capacitaciones, debe de poseer características que hagan más fácil su manejo. Si se le da una funcionalidad doble poseerá el doble de valor pero no se debe perder su primera función. Comunicar por medio de: simetría, angularidad, abstracción, coherencia, secuencialidad, unidad, organización, economía, sutilidad, continuidad regularidad.” (Conceptos de Diseño: Funcionalidad)

Después de ver las definiciones importantes de diseño que son intangibles, éstas definirán las que son visuales directamente y tangibles como:

“Dadme un punto de apoyo y moveré la tierra.”
(Arquímedes)

Según el Instituto de Artes Visuales (newsartesvisuales.com: Elementos básicos), el punto “es la unidad mínima de comunicación visual, el elemento gráfico fundamental y por tanto el más importante y puede intensificar su valor por medio del color, el tamaño y la posición en el plano. No es necesario que el punto esté representado gráficamente para tomar fuerza, ya que en cualquier figura su centro geométrico, puede constituir el centro de atención.” Del punto debemos de partir para llegar a un diseño óptimo. Todas las partes del diseño son importantes y como el punto en secuencia forma líneas, el diseño se va formando consecutivamente.

La línea como tal puede tener varias funciones, cada línea en el diseño provoca y refiere a algo. Según el Instituto de Artes Visuales (newsartesvisuales.com: Elementos básicos), ésta “Casi siempre genera dinamismo y definen direccionalmente la composición en la que la insertemos(...). Además la línea separa planos, permitiendo crear diferentes niveles y volúmenes”.

La línea forma contornos, y cuando se habla de esto, según el Instituto de Artes Visuales (newsartesvisuales.com: Contorno), “el trazo de línea se une en un mismo punto. En la terminología de las artes visuales se dice que la línea articula la complejidad del contorno. Cuando la línea cierra un determinado espacio se crea una tensión entre el espacio y sus límites y es entonces cuando la línea tiene un gran poder de atracción. La característica principal del contorno es que son estáticos o dinámicos dependiendo del uso que se les dé o de las diferentes direcciones que éste adopte(...) Todos los contornos básicos son fundamentales, figuras planas y simples que pueden describirse y realizarse de forma fácil. A partir de estos contornos básicos y mediante combinaciones y variaciones podemos construir todas las formas físicas e imaginarias que se nos ocurran.”

En el Instituto de Artes Visuales (newsartesvisuales.com: La textura/escala...), la escala refleja que “Todos los elementos visuales tienen capacidad para modificar y definirse unos a otros”.

La perspectiva predomina en la fotografía. La lente tiene propiedades parecidas a las del ojo excepto en que éste tiene una visión periférica mucho más amplia y que la cámara intenta emular a través de los objetivos de las lentes de ojo de pez. (newsartesvisuales.com: La textura/escala...)



Fotonostra (perspectiva) indica que “La perspectiva es la recreación en una superficie bidimensional de la ilusión de profundidad del espacio real tridimensional.

En fotografía, los elementos más importantes de la perspectiva son la disminución de tamaño y la convergencia de líneas con la distancia, el soplamiento de los volúmenes y la modificación del color y el contraste con la distancia conocida como perspectiva atmosférica.” El área fotográfica y la perspectiva se deben de tomar muy en cuenta ya que de esto dependerá que las imágenes den la respuesta indiciada para el planteamiento, como vista de pájaro, vista de hormiga, y en que encuadre se tome cada imagen con su perspectiva”.

Según el Instituto de Artes Visuales (newsartesvisuales.com: La textura/escala...), “en el proceso de la visión no existe demasiado descanso, el ojo escudriña constantemente todo lo que se le pone ante él y observa características como las tensiones y ritmos compositivos sacando conclusiones de “movimiento”.

Otro tema básico y sumamente importante es el color. Su significado tiene múltiples análisis para la elección adecuada, es muy importante aprender sobre la importancia como a lo que se refiere el color denotativo, según el Instituto de Artes Visuales (newsartesvisuales.com: Teoría del color 1), es cuando el “color cuando está siendo utilizado como representación de la figura,

es decir, incorporado a las imágenes realistas de la fotografía o la ilustración. El color como atributo realista o natural de los objetos o figuras. En el color denotativo podemos distinguir tres categorías: Icónico, saturado y fantástico, aunque siempre reconociendo la iconicidad de la forma que se presenta.

- El color icónico: la expresividad cromática en este caso ejerce una función de aceleración identificadora: la vegetación es verde, los labios rosados y el cielo es azul.
- El color saturado: (...) son colores más densos, más puros, más luminosos. El color saturado obedece a la necesidad creada por la fuerte competitividad de las imágenes que nos asedian, donde la exageración de los colores forma parte del triunfo de las imágenes como espectáculo visual de nuestro entorno cotidiano.
- El color fantástico: (...) en el que la fantasía o manipulación nace como una nueva forma expresiva.”

La experiencia previa define muchas cosas, lo que denota un color define su uso en el diseño, para lo cual pasa por un proceso de transformación que lo convierte en un color connotativo.

“El color connotativo: la connotación es la acción de factores no descriptivos, sino precisamente psicológicos, simbólicos o estéticos, que suscitan un cierto clima y corresponden a amplias subjetividades. Es un componente estético que afecta a las sutilezas perceptivas de la sensibilidad.” (Fotonostra: El color un elemento expresivo)

En el Instituto de Artes Visuales (newsartesvisuales.com: Composición) se encuentra que “Composición es adecuar distintos elementos gráficos dentro de un espacio visual, que previamente se hará seleccionado, combinándolos de tal forma que todos ellos sean capaces de poder aportar un significado para transmitir un mensaje claro a los receptores del mensaje.”

Para esto se debe hacer una composición coherente de todos los elementos como el texto, imágenes, líneas, en un recorrido visual. Para que exista la comunicación visual específica en un mensaje.

El Instituto de Artes Visuales (newsartesvisuales.com: proporción y simetría) afirma que “Con las formas redondeadas, la proporción y la simetría suelen combinarse, puesto que las formas perfectamente circulares también son simétricas. Por lo que las formas circulares parecen ser menos potentes que las formas oblongas, pero crean impresiones de armonía que resuenan con suavidad y perfección”.

Es importante llegar de forma amable al receptor del mensaje, y existen varias herramientas como ésta, que ayudan a obtener un diseño más amigable.

El Instituto de Artes Visuales (newsartesvisuales.com: Regla áurea), al referirse a la regla áurea, afirma que “La creó Vitruvio, la autoridad romana en arquitectura. Ideó un sistema de cálculo matemático de la división pictórica, para seccionar los espacios en partes iguales y así conseguir una mejor composición. Se basa en el principio general de contemplar un espacio rectangular dividido, a grandes rasgos, en terceras partes, tanto vertical como horizontalmente. O, explicado de otra forma, bisecando un cuadro y usando la diagonal de una de sus mitades como radio para ampliar las dimensiones del cuadrado hasta convertirlo en “rectángulo áureo”. Se llega a la proporción $a:b = c:a$. Al situar los elementos primordiales de diseño en una de estas líneas, se cobra conciencia del equilibrio creado entre estos elementos y el resto del diseño.”

El diseño puede tener muchos elementos pero a la vez tener equilibrio. Existen distintos tipos de equilibrio tales como: “La utilización más eficaz de los mecanismos de la percepción visual consiste en identificar claves visuales en un sentido u en otro, en equilibrio o en desequilibrio, fuertes o débiles(...).



Si dividimos la composición en dos extremos, el equilibrio simétrico se produce cuando encontramos igualdad de peso y tono en ambos lados de nuestra composición, y el equilibrio asimétrico se produce cuando no existe las mismas dimensiones (ya sea de tamaño, color...) en ambos lados, pero aún así existe equilibrio entre los elementos." (newsartesvisuales.com: Tipos de Equilibrio)

El equilibrio no se deja al azar, pero es importante dar un toque asimétrico para que la composición no sea aburrida; una pequeña anomalía en el diseño provoca recuperar la atención del lector, cuando el diseño ha sido muy plano.

Este tema tiene que ver con la armonía y el contraste, que son factores que definen el diseño. La armonía es una solución predecible e incluso aburrida, lo cual no provocaría el efecto que se necesita, dependiendo del grupo objetivo.

El contraste por el contrario permite excitar y atraer la atención del receptor, dando dinamismo al diseño.

Por su parte, la tipografía es el "estudio y clasificación de las diferentes familias o tipos de letras, así como el diseño de caracteres unificados por propiedades visuales uniformes, mientras que la fuente es el juego completo de caracteres en cualquier diseño, cuerpo

o estilo. Estos caracteres incluyen letras en caja baja y alta, numerales, versalitas, fracciones, ligadura(...)." (newsartesvisuales.com: Conceptos de Tipografía)

Lo más importante, es que la tipografía sea legible. Reuniendo todas las características posibles, para que el mensaje sea más claro. Para esto debe darse un espacio, definido y cuidar el interlineado, y los espaciados entre las letras. Además de cuidar que el tipo de letra tenga vocales con tildes y con caracteres especiales. Además de jugar con las jerarquías de texto, entre títulos, subtítulos, cuerpo de texto, textos especiales.

Las formas de alineación son determinantes que juegan con el diseño para darle un carácter y legibilidad. Con los distintos tipos de alineación en cinco formas distintas: alineado a la izquierda, alineado a la derecha, justificado, centrado o asimétrico, y cada una de estas tiene distintas connotaciones.

- "El texto alineado a la izquierda es el más natural y recomendable para textos largos. Crea una letra y un espacio entre palabras muy uniforme, y dado que las líneas terminan en diferentes puntos, el lector es capaz de localizar fácilmente cada nueva línea. Esta es posiblemente la forma de alineación de textos que resulta más legible.
- Sin embargo, la alineación a la derecha va en contra del lector porque es difícil encontrar la nueva línea.

- El texto justificado (alineado a derecha e izquierda) puede ser muy legible si el diseñador asegura que el espacio entre letras y palabras sea uniforme y los molestos huecos llamados "ríos" no interrumpen el curso del texto.
- Las alineaciones centradas dan al texto una apariencia muy formal y son adecuadas cuando se usan mínimamente.
- Las alineaciones asimétricas se usan cuando el diseñador desea romper el texto en unidades de pensamiento lógicas, o para dar a la página un aspecto más expresivo. Obviamente la configuración de grandes cantidades de texto de esta manera acaba por cansar al lector." (newsartesvisuales.com: Alineación)

En Diseño Editorial hay varios aspectos que se deben definir como el formato y el tamaño del área que se tiene para realizar una composición, es decir, para diseñar. El trabajo en tres columnas permite que el texto fluya y que la integración de imágenes sea mejor.

Otro punto muy importante es la utilización de la retícula y otros elementos de nuestro diseño, con una retícula establecida, se asegura que toda la información estará colocada de tal forma que será legible. Para esto se debe de tomar en cuenta los márgenes, la encuadernación y los sangrados.

Según el Instituto de Artes Visuales (newsartesvisuales.com: Utilización de la retícula), "Es recomendable que le habilitemos un espacio reservado que le proporcione un cierto "aire" y permita una mejor lectura. Esta medida también deberemos seguirla en todos los elementos que contorneemos."

Además, este Instituto (newsartesvisuales.com: Utilización de la retícula) advierte "Nos encontraremos con los ríos o calles (espacios en blanco que se forman en las columnas en diferentes líneas debido a espacios coincidentes de cada línea) que tendremos que evitar. También nos podremos encontrar con diversos guiones consecutivos a final de línea en una misma columna o repeticiones de elementos de una línea a otra, que también deberemos evitar para no afean los diferentes párrafos y en definitiva, nuestra maqueta. (...) evitar las viudas o palabras sueltas que quedan al final de un párrafo, los comienzos de párrafo al final de una columna, los finales de párrafos al comienzo de una columna, la descompensación de párrafos."

Concepto de diseño



Proceso de bocetaje

“Diseño en pro de una comunicación directa para evitar la desnutrición y mal nutrición”

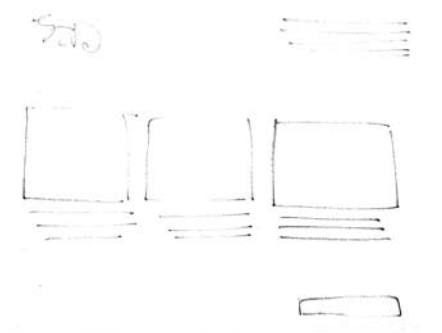
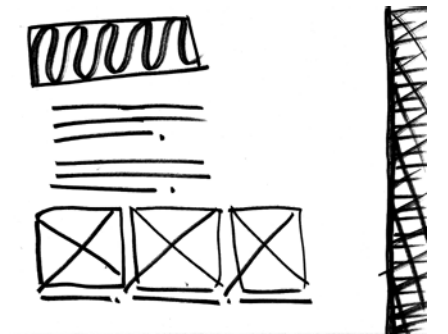
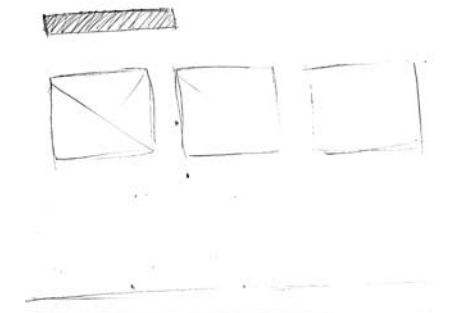
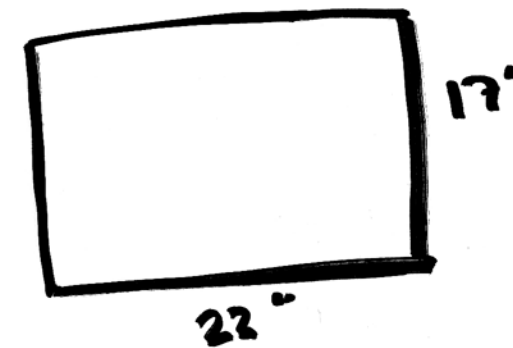
Este proceso empieza desde la conceptualización, necesidades, limitantes, formas de uso que deben tener las piezas para llenar los requisitos esenciales que debe tener todo diseño, como la buena elección de formato, diagramación en base a una retícula, tipo de letra legible y con jerarquías de texto, imágenes de alto impacto y legibles. Todo esto elegido por medio de un proceso de bocetaje extenso, pasando por varias opciones hasta elegir la óptima.

El diseño del recetario de CRS debe reunir una serie de características especiales para formar una comunicación directa, que ennoblezca y provoque una reacción de mejoramiento en la vida de las comunidades, por medio de imágenes de alto impacto que provoquen una sensación de familiaridad que se traiga a sus mentes por la experiencia previa.

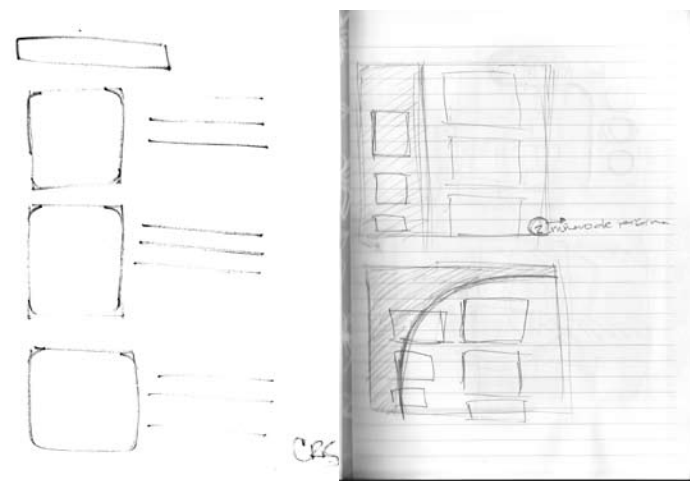
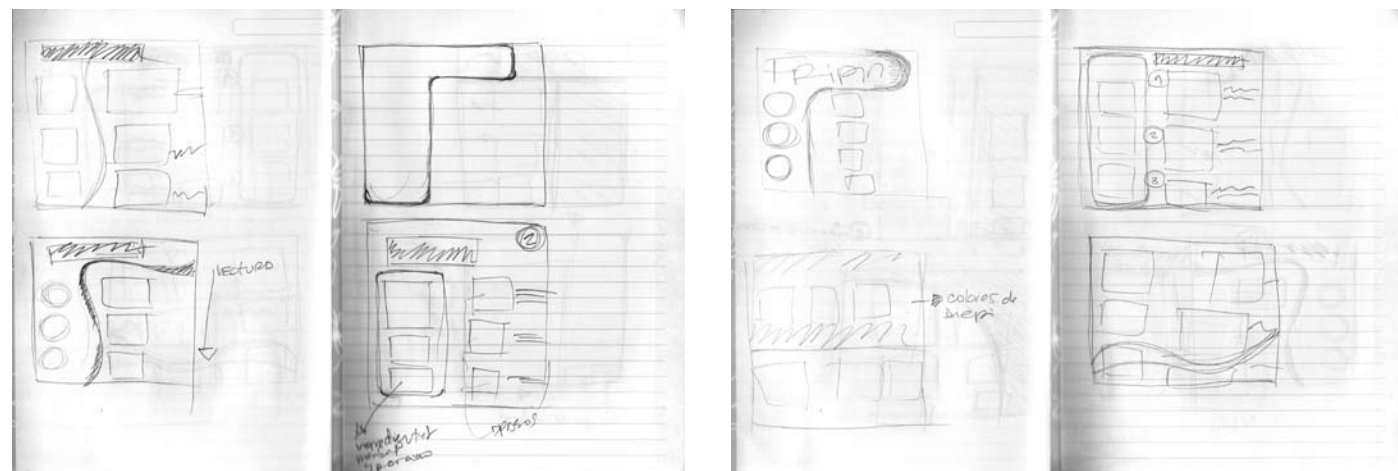
Con un tipo de letra indicado de fácil lectura, que ayude a que la comunicación sea más sencilla, que demuestre un carácter de facilidad en el manejo de este material y que transmita el mensaje claramente, por medio de jerarquías en los textos, para identificar y navegar por el documento de forma fácil.

Con una solución *full color*, que lo haga más atractivo y manejable, además de ser más apreciable por las señoras de las comunidades, al momento de darle una doble función de recetario y guía, con una temática de interés para la posible dueña de este documento. Todo esto colocado en una retícula trabajada en columnas, que dé un orden, tomando en cuenta los márgenes y los sangrados, y que dentro de esta retícula se juegue con todos los elementos de diseño formando una lectura visual, con divisiones especiales, para dar en conjunto con todos los elementos de diseño la mejor solución gráfica.

Todo esto para hacer más fácil la recepción del mensaje y que sea apetecible cocinar de esta forma por medio del recetario, ayudando a fomentar una mejor alimentación desde la madre en estado y los niños menores de 5 años.



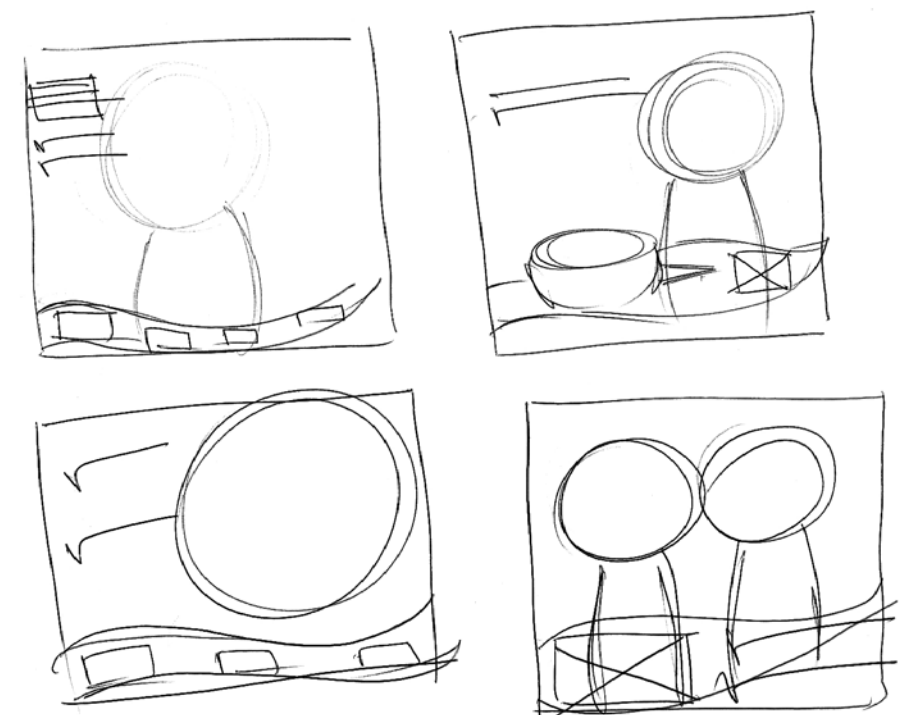
- Inicialmente se buscó una diagramación legible para los recetarios, que eran la pieza principal.



- También se trabajó la parte iconográfica de forma muy detallada para expresar las medidas correctas.



- La portada y contraportada debían mantener movimiento y expresar el mensaje de una buena nutrición en las comunidades.



Proceso de bocetaje



next page in the document

Fripín

| Cantidad | Ingredientes |
|---------------|----------------------------|
| 2 cucharadas | masa de maíz |
| 1 cucharadita | aceite |
| 2 cucharadas | frijoles molidos o colados |

- Rendimiento: 1 porción
- Tamaño de la Porción: 3 cucharadas
- Clasificación: Grupo de leguminosas
- Número De Ingredientes: 3

Preparación:

- Ponga juntos la masa de maíz y el aceite y cocine a fuego suave.
- Agregue los frijoles colados con un poquito de caldo.
- Seque del fuego y revuelva con una cuchara, hasta que quede un puré suave.

La Leche Materna es el único alimento que no ha sido mejorado. Déle al niño o niña Leche Materna antes de alimentarlo.

Grupo de Niños de 6 - 8 Meses

- Se estudió una diagramación común de izquierda a derecha, pero esto no permitía que el mensaje fuera 100% claro, ya que todo estaba mostrado de forma importante.



Hoja de cálculo de valor Nutritivo de las recetas

Nombre de la Receta: Fripín
Clasificación: Grupo de leguminosas

Rendimiento por porciones: 1 Peso en gramos por porción: 77 gramos aprox.
Calorías totales: 155 kcal. Calorías por porción: 155 kcal.

| No. | Cantidad | Peso en gramos | Número de Ingredientes | Calorías | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|--------------------|----------|----------------|------------------------------|----------|---------------|----------|-------|
| 1 | 2 cdas. | 15 | Masa de Maíz | 23 | 4.77 | 0.53 | 0.29 |
| 2 | 1 cdita. | 4 | Aceite | 25 | 0.26 | 0.00 | 4.99 |
| 3 | 2 cdas. | 58 | Frijoles molidos/ machacados | 107 | 11.61 | 4.26 | 1.42 |
| TOTALES: 77 | | | | | | | |

Fripín

Ingredientes:

- 2 cucharadas masa de maíz
- 1 cucharadita aceite
- 2 cucharadas frijoles molidos o colados

Preparación:

- Ponga juntos la masa de maíz y el aceite y cocine a fuego suave.
- Agregue los frijoles colados con un poquito de caldo.
- Seque del fuego y revuelva con una cuchara, hasta que quede un puré suave.
- De al niño o niña.

Rendimiento: 1 porción
Tamaño de la Porción: 3 cucharadas
Clasificación: Grupo de leguminosas
Número De Ingredientes: 3

La Leche Materna es el único alimento que no ha sido mejorado. Déle al niño o niña Leche Materna antes de alimentarlo.

Grupo de Niños de 6 - 8 Meses

- Con la diagramación de arriba hacia abajo se logró separar por categoría cada parte, haciendo más dinámica y explícita la diagramación.

Decisiones de diseño



Formato

El tamaño de 11X11 pulgadas fue elegido por su practicidad en el transporte, ya que los técnicos en salud viajan la mayoría de veces en motocicleta y llevan con ellos una mochila en la que se adecua perfectamente este formato; además, le da facilidad de uso por ser un rotafolio.

Diagramación

Está dividida en dos partes, la primera en la que se muestra los ingredientes y los mensajes nutritivos, y la segunda en la que se muestra paso a paso cómo cocinar la receta, de forma ordenada y sin problema de desviar la atención del lector. Con una jerarquía de textos y de imágenes que van de la mano, para la fácil transmisión del mensaje.

Ilustraciones

Se hizo una abstracción de la imagen real, con la que está identificado el grupo objetivo, para hacer una fácil conexión de figura y color; para demostrar de forma icónica cada una de las medidas del recetario.



Tipografía

Por su fácil lectura comprobada la elegida es la **Helvetica** en sus versiones Regular y Bold.

abcdefghijklmnopqrstuvwxy0123456789

ABCDEFGHIJKLMN0PQRSTUVWXYZ0123456789

abcdefghijklmnopqrstuvwxy0123456789

ABCDEFGHIJKLMN0PQRSTUVWXYZ0123456789

| | |
|---|--------------------------------|
|  | 1/2 taza fideos |
|  | 1 huevo duro |
|  | 1 tomate |
|  | 1 cucharadita de aceite |

Fotografías

Se buscó que cada imagen hiciera sentir identificado al grupo objetivo, por lo mismo se tomó fotografías de cada uno de los pasos, con los utensilios que se usan en las comunidades, pero con el agregado de que cada imagen fue limpiada de tal forma que el mensaje no se perdiera; sólo una pequeña parte fue ilustrada y muestra si se está cocinando sobre caliente o sobre frío, y son círculos que representan a los pollos lorena, que es muy común encontrar en las cocinas del área de Totonicapán, San Marcos y Baja Verapaz.

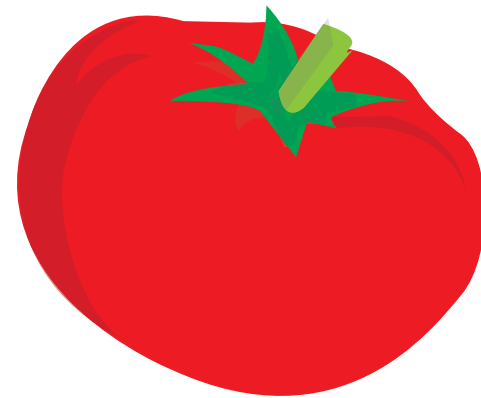
Decisiones de diseño



Color

Se trabajó en base a una estandarización de color que representa cada uno de los grupos de edad para cada receta.

-  Niños de 06 a 08 meses
-  Niños de 09 a 11 meses
-  Niños de 12 a 24 meses
-  Mujeres embarazadas
-  Madres lactantes y no lactantes
-  CSB (suplemento nutritivo, de distribución exclusiva de CRS)



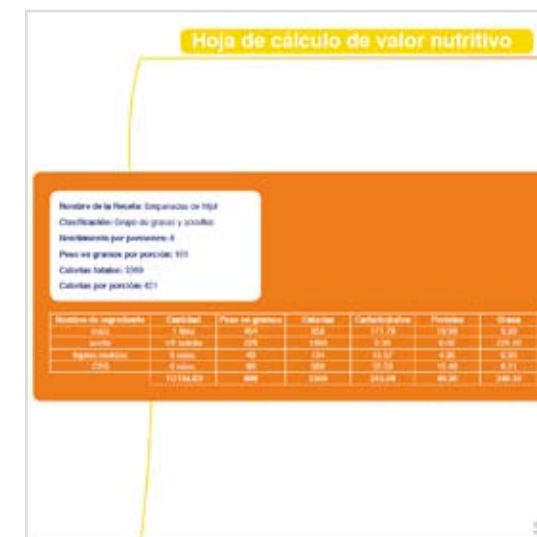
Además, se trabajó cada una de las ilustraciones con su propio color, para una fácil identificación.

Conectores con los PDF

Como piezas principales están los recetarios, pero esto no estaría completo sin sus piezas secundarias como:

- PDF de valores nutritivos
- Guía de uso del recetario

Se trabajó una adaptación de la diagramación en los PDF para que cuando se esté trabajando se puedan conectar uno con el otro, dándole dinamismo al diseño completo. Por ejemplo, con el rango de CSB los valores nutritivos tengan este mismo color.



Se decidió trabajar estas piezas en PDF ya que no es necesario tenerlas impresas, porque esta es información importante para los técnicos en salud y para evitar que exista un desperdicio de papel, cuando ellos cuentan con el equipo necesario para trabajar con estos PDF.



Capítulo 4

Comprobación de la eficacia y propuesta gráfica final

Comprobación de la propuesta grupo objetivo (15 encuestados)



Para exponer los resultados obtenidos de las propuestas gráficas se realizó una prueba con una muestra del grupo objetivo, tomando como herramienta la encuesta estructurada con preguntas cerradas. A continuación se expone la propuesta gráfica y la puesta en práctica de la propuesta, con los ingredientes necesarios para realizar la receta.

Se trabajó por medio de la observación para anotar si habían pasos que fueran complicados de comprender o poco explícitos, así como observar si la cantidad de ingredientes usados en la cocina eran los mismos que se representaban en el diseño.

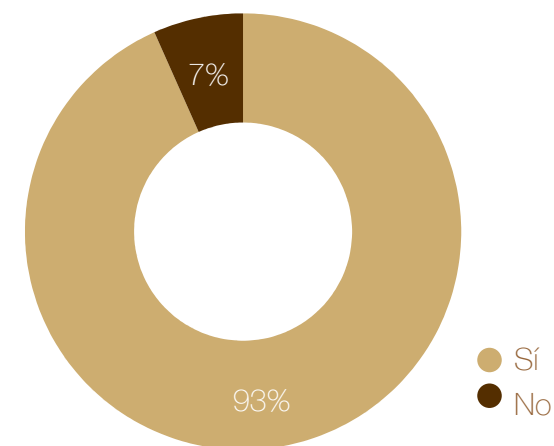
La comprobación de eficacia de las piezas gráficas se centró en la evaluación de su uso, tamaño y practicidad.

Además del grupo objetivo primario, se encuestó en base a preguntas cerradas a los técnicos en salud, quienes son los que utilizarán el material, tomando en cuenta el uso y la practicidad, ya que también lo usaron en demostraciones de comida reales con el grupo objetivo.

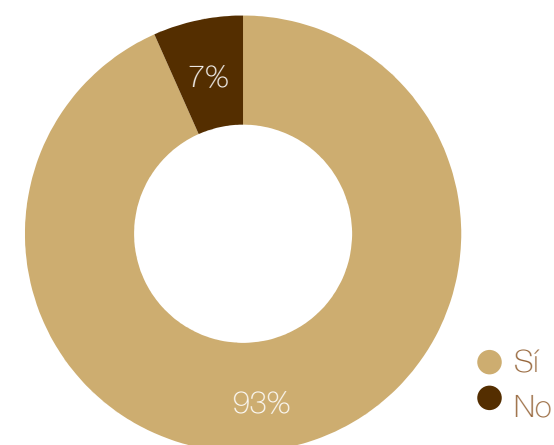
Por último, se encuestó una muestra de diseñadores gráficos, por medio de una encuesta con preguntas cerradas para escuchar los puntos de vista de expertos.

Las encuestas de los técnicos en salud y de los diseñadores pedía al final sus comentarios, los cuales ampliaban sus respuestas en las preguntas cerradas.

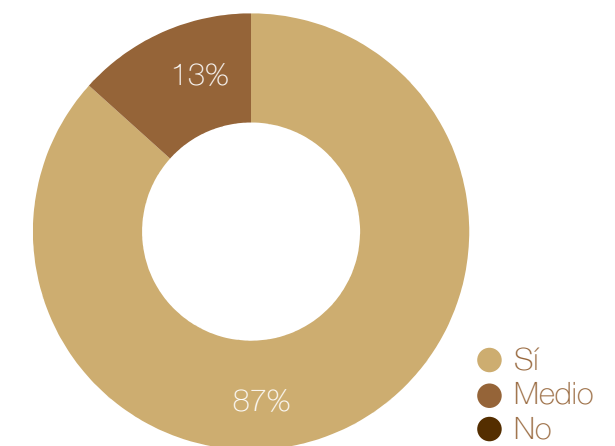
Ve el rotafolio a un metro y medio



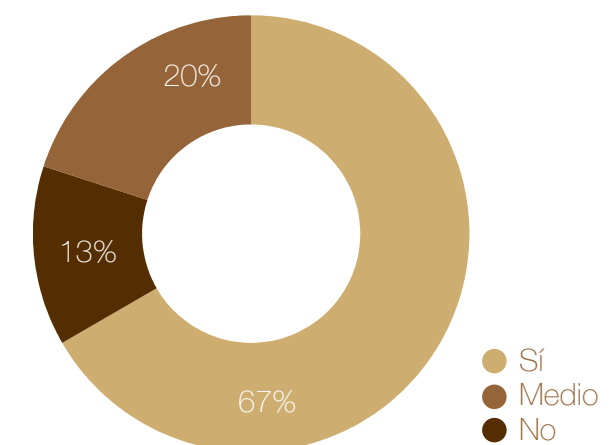
Comprende las medidas de los ingredientes



Comprende cada uno de los pasos a seguir en cada fotografía

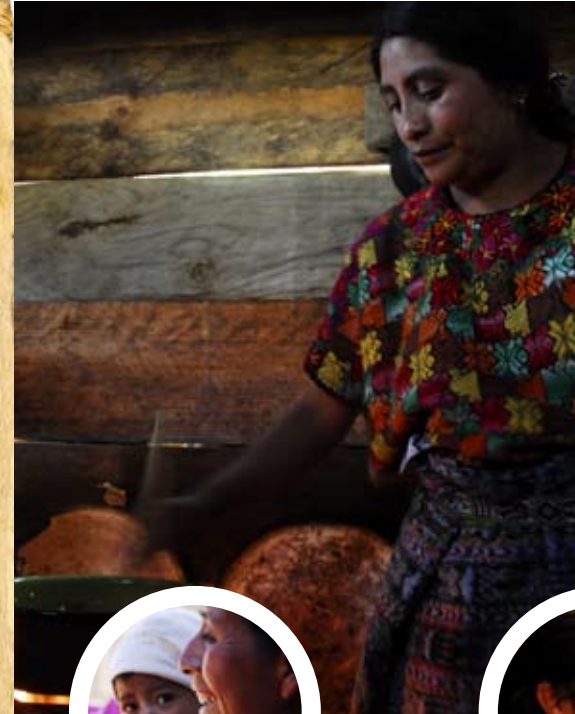


¿Comprende cada uno de los pasos a seguir en cada ilustración?

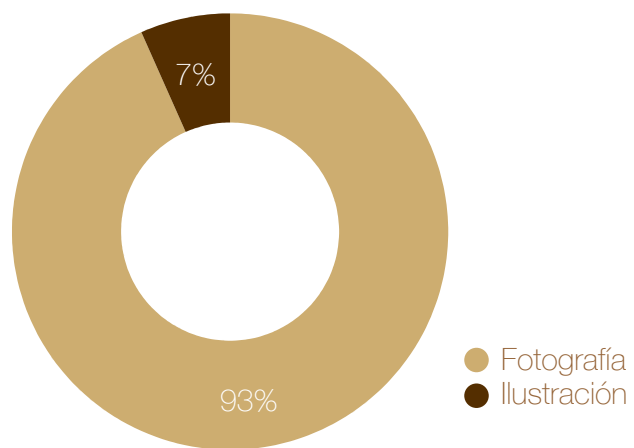


Comprobación de la propuesta

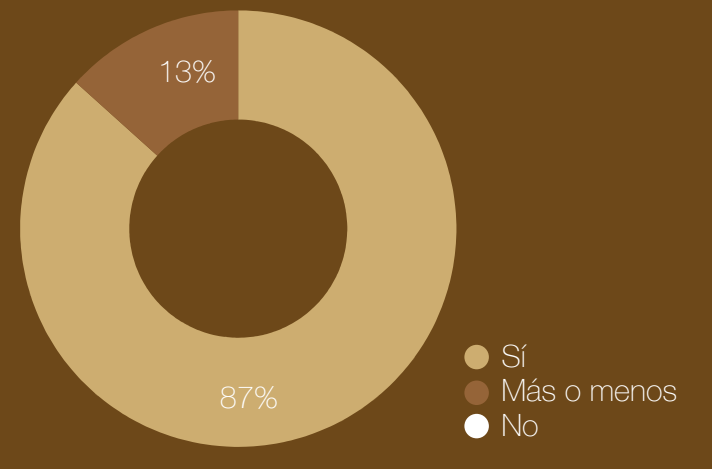
técnicos, usuarios del mismo (9 encuestados)



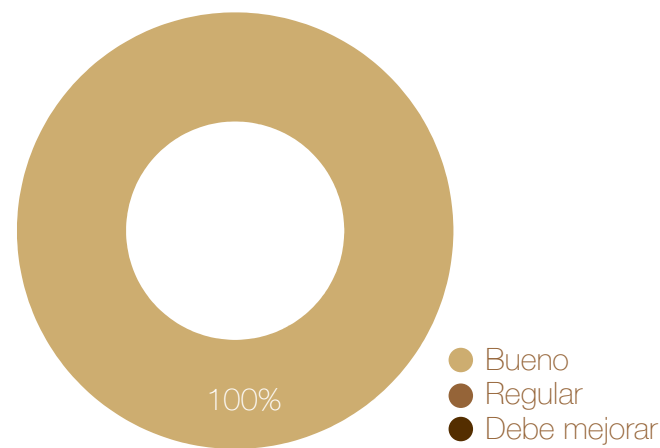
¿Con qué gráfico se guió mejor?



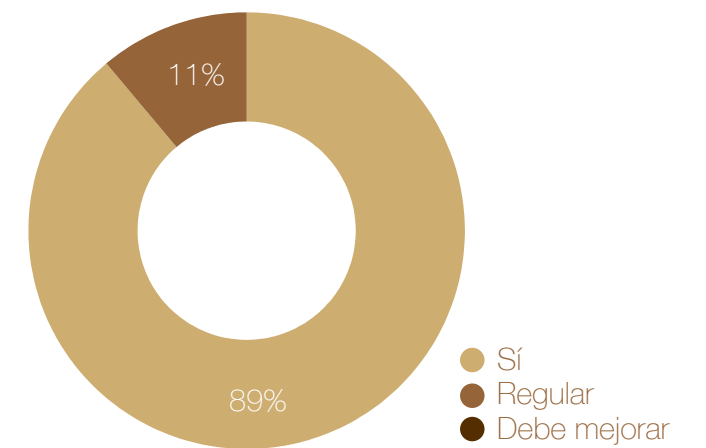
Por observación ¿El grupo objetivo se pudo guiar correctamente para realizar la receta?



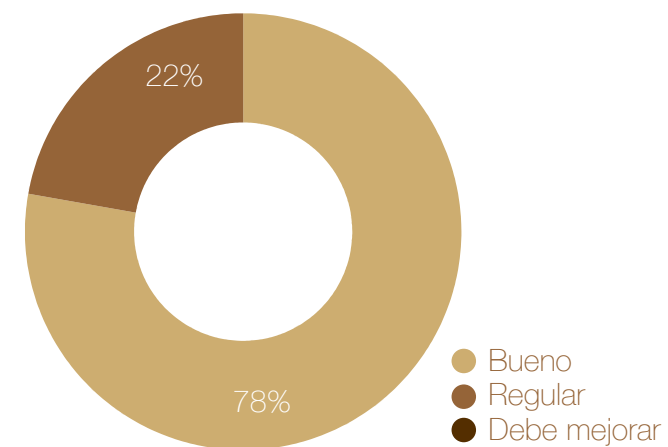
El diseño le parece:



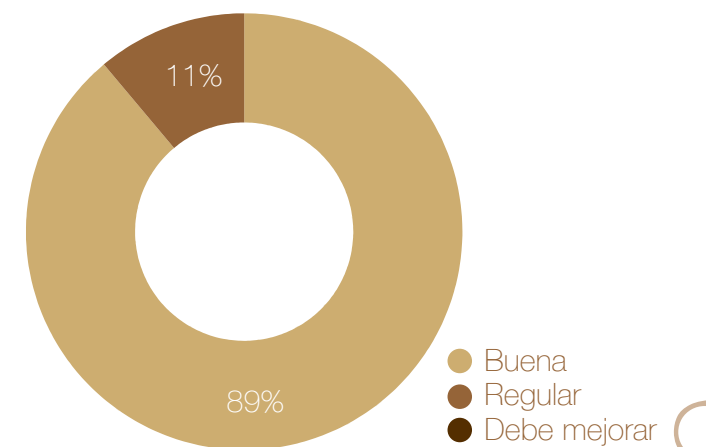
¿El tipo de letra le parece legible?



El tamaño del rotafolio le parece:



La manejabilidad del rotafolio:

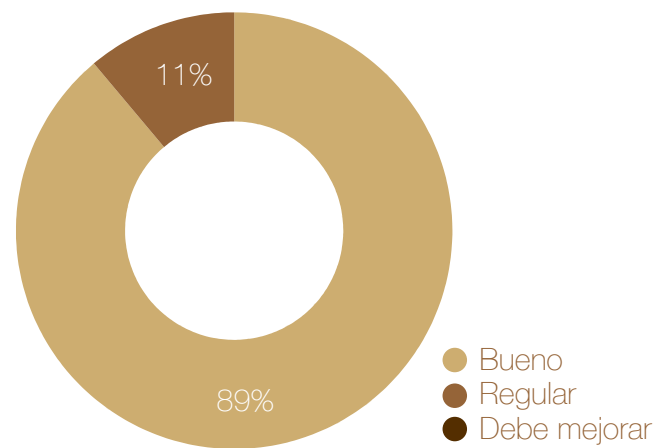


Comprobación de la propuesta

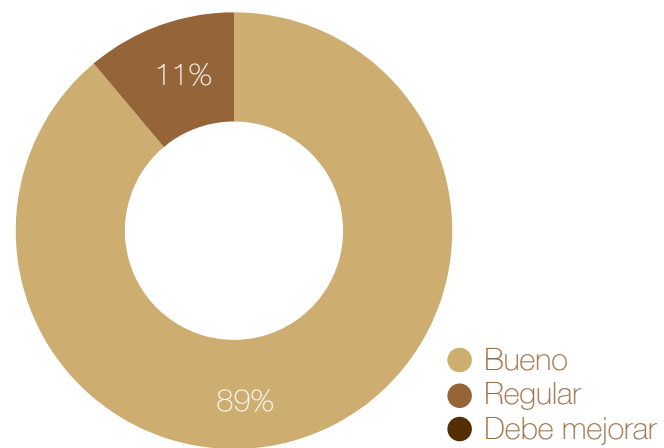
técnicos, usuarios del mismo (9 encuestados)



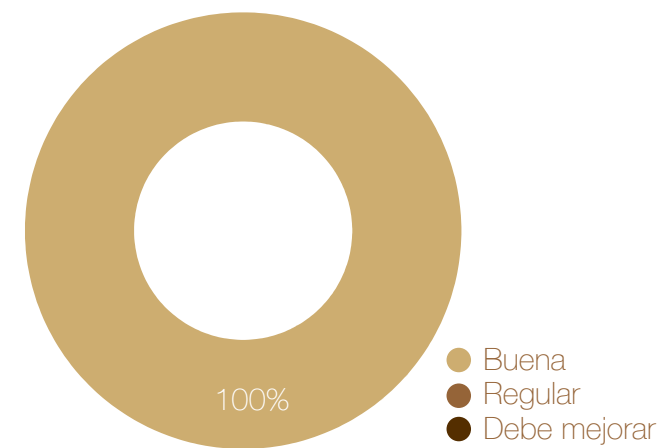
El tamaño de letra le parece



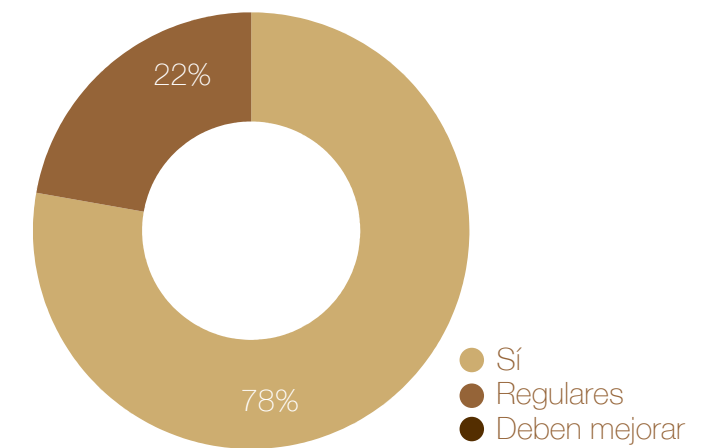
El color de cada etapa le parece:



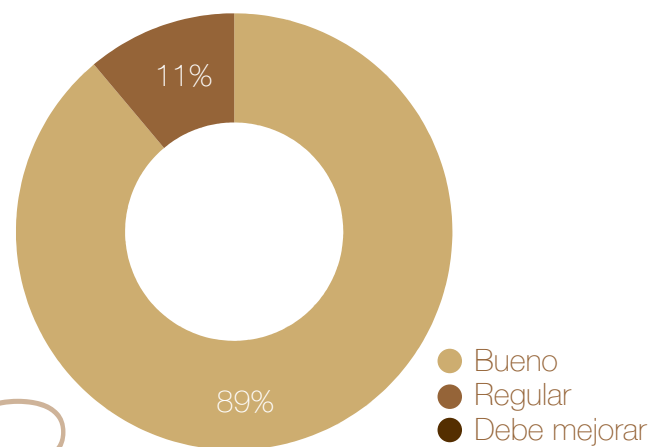
La abstracción de los gráficos le parece:



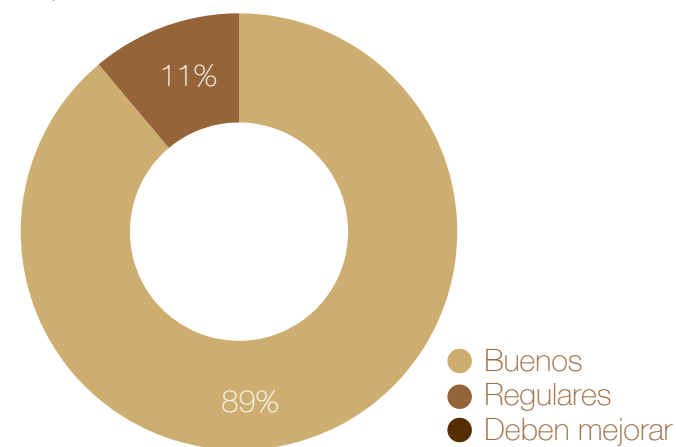
Las ilustraciones de cada paso le parecen explícitas:



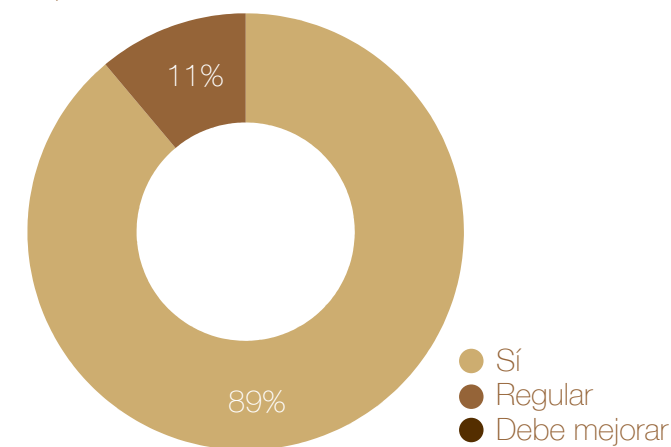
El color del texto le parece:



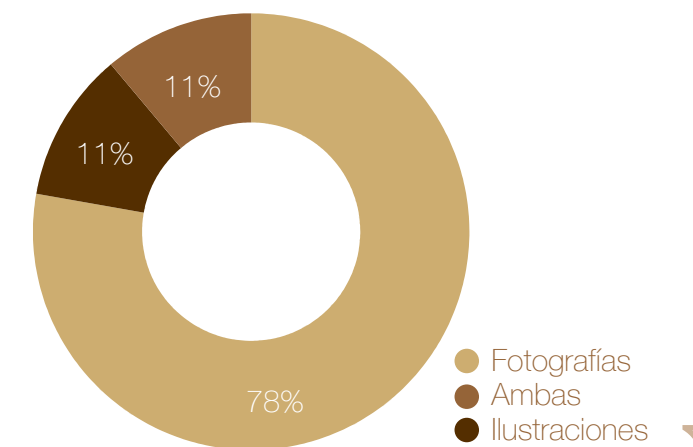
Los gráficos de las medidas de los ingredientes le parecen:



Las fotografías de cada paso le parecen explícitas:



¿Que considera mejor?

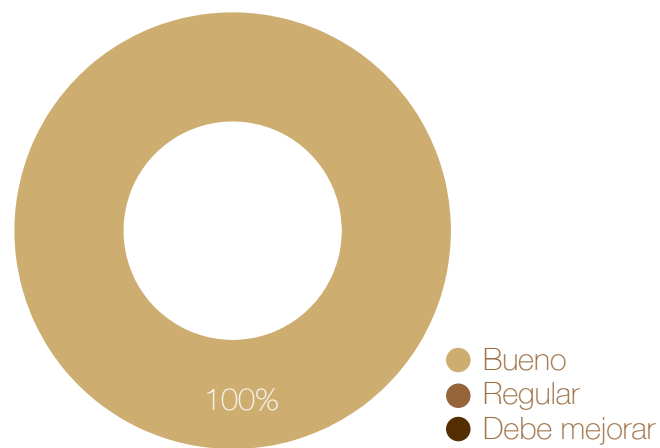


Comprobación de la propuesta

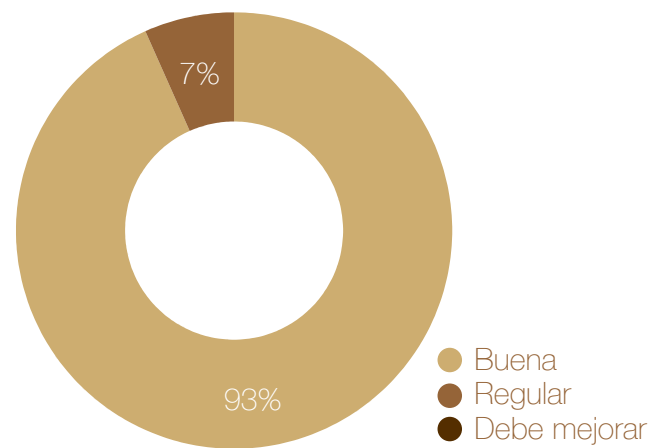
diseñadores; expertos en el tema (15 encuestados)



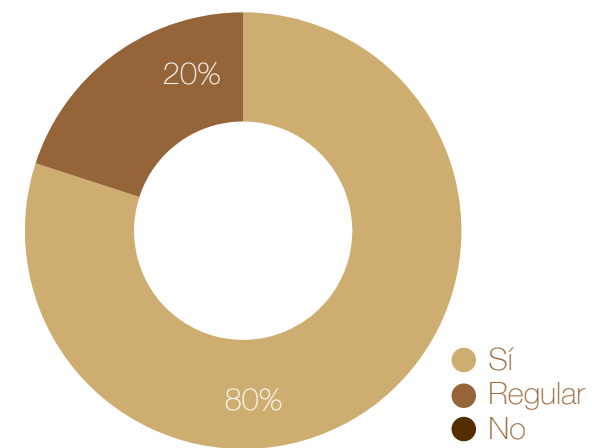
El diseño le parece:



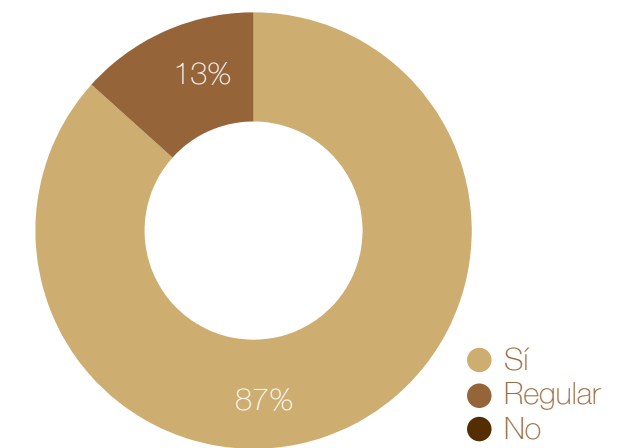
La manejabilidad del rotafolio:



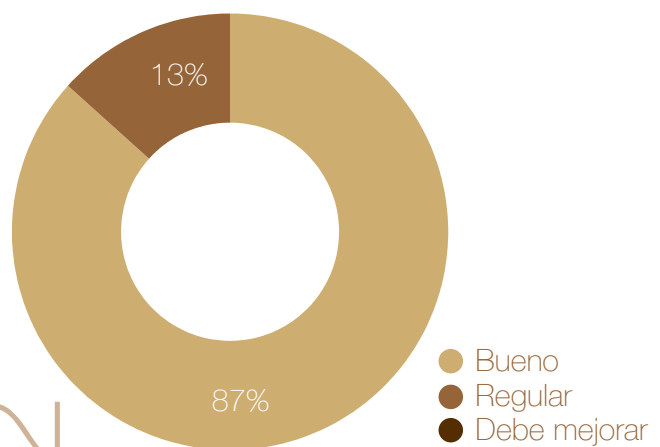
La diagramación lleva un recorrido visual:



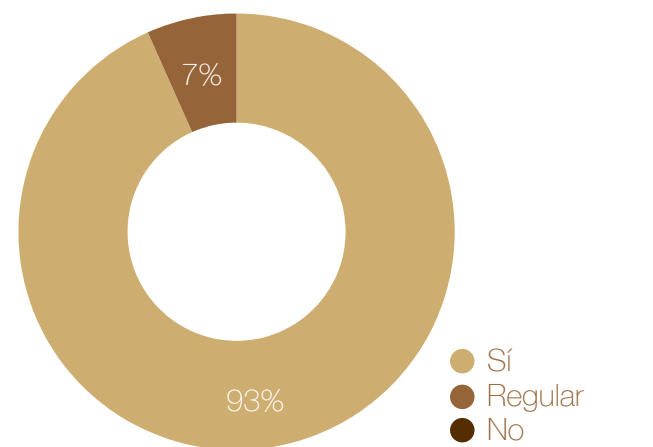
El tipo de letra le parece legible:



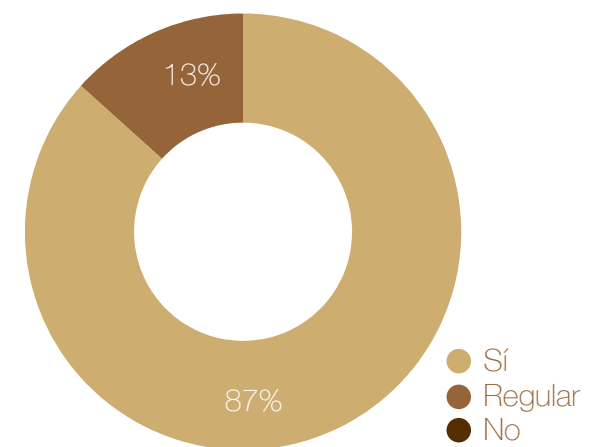
El tamaño del rotafolio le parece:



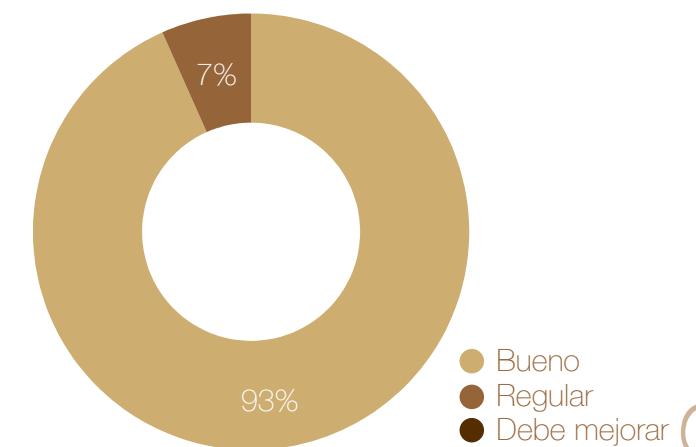
La diagramación le parece legible:



Existe jerarquía de textos:



El tamaño del tipo de letra le parece:

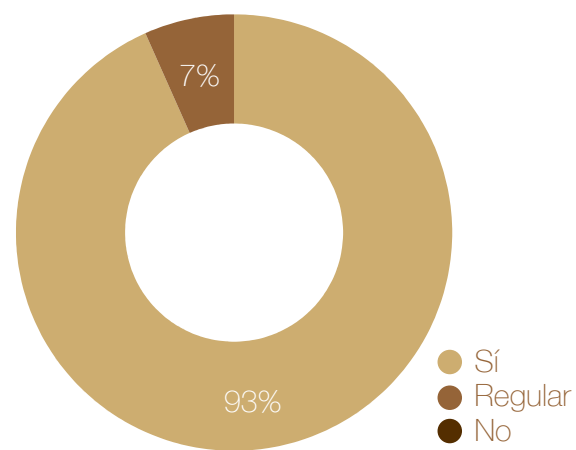


Comprobación de la propuesta

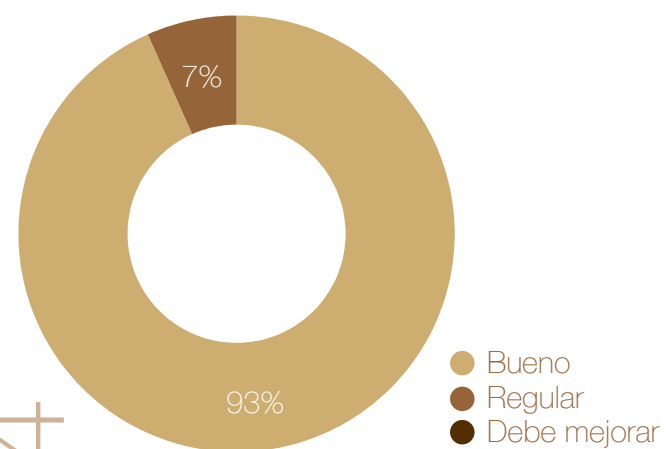
diseñadores; expertos en el tema (15 encuestados)



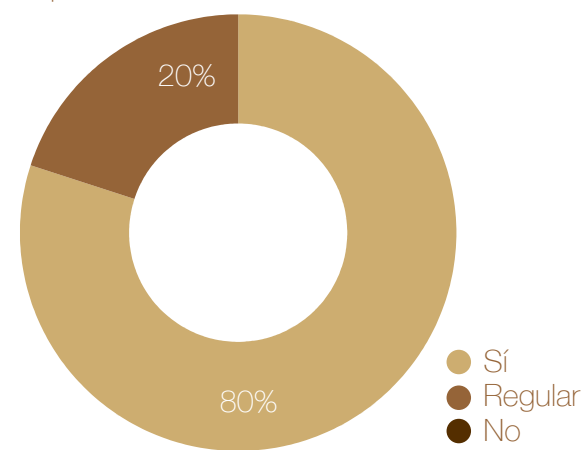
El color del texto le parece:



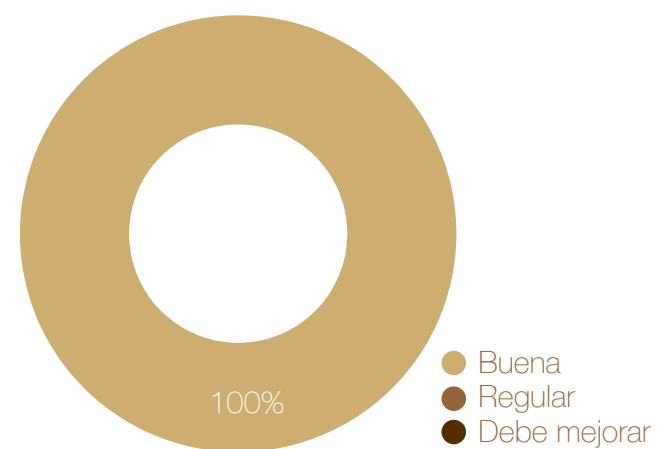
El color de las etapas le parece:



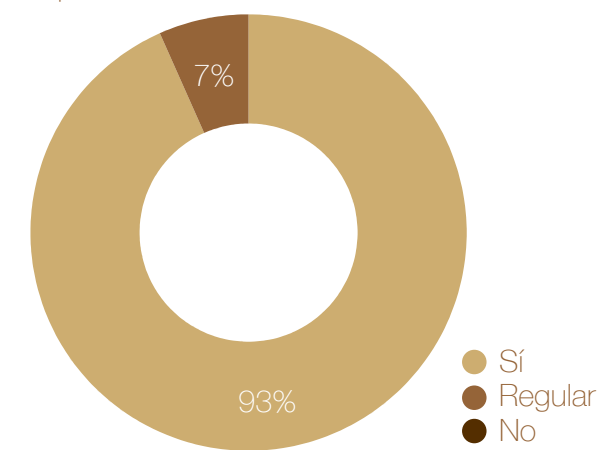
Los gráficos de los ingredientes le parecen expresar las medidas:



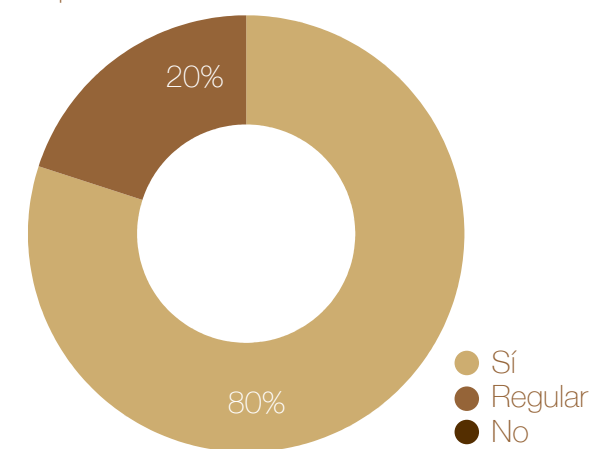
La abstracción de los gráficos le parece:



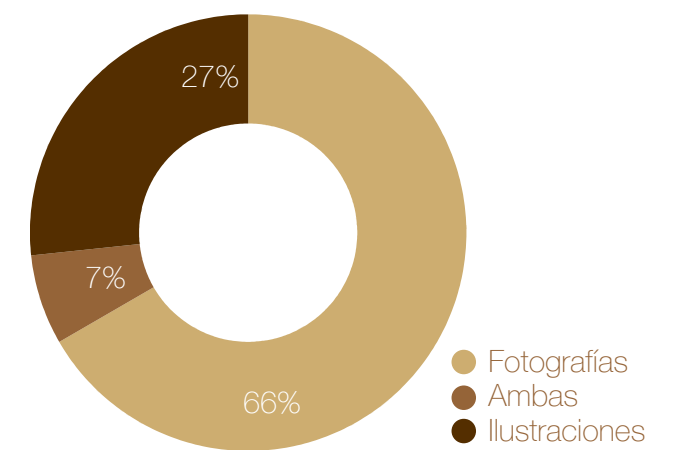
Las fotografías de cada paso le parecen explícitas:



Las ilustraciones de cada paso le parecen explícitas:



¿Que considera mejor?



Propuesta gráfica final y fundamentación



- Las piezas hacen que el grupo objetivo se sienta identificado con su entorno, por medio de fotografías con instrumentos de cocina iguales a los que ellos usan en sus comunidades; haciéndolos sentir identificados se logra que este grupo trabaje con materiales a los que no está acostumbrado.
- La tipografía elegida para la diagramación de todas las piezas gráficas fue la tipo Helvetica, por su fuerza y limpieza, ya que es de fácil lectura para la parte del grupo objetivo que sabe leer.
- La experiencia previa en materiales de apoyo de la institución CRS contiene un código cromático que fue respetado y complementado, designando un color por categoría para la fácil elección de lo que se está buscando. Además el color llama la atención de nuestro grupo objetivo estimulándolo a sentirse atraído por el material.
- Las ilustraciones expresan las medidas exactas de lo que se pide, dando la oportunidad de que la persona que no sepa leer pueda identificar por medio de una señalética sencilla lo que se pide.
- El tamaño del rotafolio está definido de 11X11 pulgadas, ya que los técnicos en salud viajan a las comunidades en motocicleta y llevan con ellos unas mochilas de la institución en las cuales cabe exacto el material impreso.
- Se colocó número de página.



Propuesta gráfica final

Redetario - Totonicapán

25 recetas por grupos de edad representados por colores, con imágenes de alto impacto y de fácil lectura. Impreso en un rotafolio de 11X11 pulgadas.



1 Fripín

Ingredientes:
 2 cucharadas de masa de maíz
 1 cucharadita de aceite
 2 cucharadas de frijoles molidos

Preparación:
 1 porción
 Tamaño de la porción: 3 cucharadas

Los alimentos para niños o niñas de 8 a 11 meses deben ser machacados para tener una consistencia suave y espesa.

- 1 Ponja la masa de maíz y el aceite en un sartén y cocine a fuego lento.
- 2 Agregue los frijoles cocidos con un poco de sal.
- 3 Saque del fuego y revuélvase, hasta que quede un puré suave.
- 4 Déle al niño o niña.

Grupo de edad 8 - 11 meses

4 Puré de zanahoria

Ingredientes:
 2 cucharadas de masa de maíz
 1 cucharadita de aceite
 1 zanahoria molida

Preparación:
 1 porción
 Tamaño de la porción: 3 cucharadas

Déle al niño o niña una porción de comida. Elige alimentos para cada uno.

- 1 Ponja a cocer la zanahoria en agua.
- 2 Machaque bien la zanahoria.
- 3 Ponja a hervir la masa en el aceite y deje cocinar por un rato.
- 4 Agregue la zanahoria machacada sobre la masa.

Grupo de edad 8 - 11 meses

5 Puré de banano con yema de huevo

Ingredientes:
 1 yema de huevo duro
 1 banano maduro

Preparación:
 1 porción
 Tamaño de la porción: 3 cucharadas

Déle al niño o niña al menos 3 cucharadas de alimentos en cada tiempo de comida. Puede agregarse aceite a la receta para que el niño coma.

- 1 Machaque la yema de huevo duro en un plato.
- 2 Machaque el banano.
- 3 Mezcle ambos hasta que quede un puré suave.
- 4 Déle al niño o niña.

Grupo de edad 8 - 11 meses

2 Papa con queso

Ingredientes:
 2 papas medianas
 1 cucharadita de aceite
 1 taza de queso

Preparación:
 1 porción
 Tamaño de la porción: 3 cucharadas

Alimente al niño o niña con arroz y verduras porque se consumirá en la etapa de conocer los alimentos.

- 1 Pasa las papas y píntalas a cocer con agua.
- 2 Machaque bien las papas y cocineles en el aceite; resultará bien.
- 3 Saque del fuego y agregue el queso derretido.
- 4 Déle al niño o niña.

Grupo de edad 8 - 11 meses

3 Puré de gúlcuy

Ingredientes:
 2 cucharadas de frijoles molidos
 1 cucharadita de aceite
 1/2 taza de gúlcuy cocido

Preparación:
 1 porción
 Tamaño de la porción: 3 cucharadas

Déle al niño o niña alimentos suaves en forma de puré o machacados.

- 1 Desahúce los frijoles con una cuchara y cocineles en el aceite.
- 2 Mezcle el gúlcuy cocido, molido o bien deshecho.
- 3 Revuélvase hasta que quede un puré suave.
- 4 Déle al niño o niña.

Grupo de edad 8 - 11 meses

4 Puré de zanahoria

Preparación:
 1 porción
 Tamaño de la porción: 3 cucharadas

Déle al niño o niña una porción de comida. Elige alimentos para cada uno.

- 5 Revuélvase, hasta que quede un puré suave.
- 6 Sirva en un plato.
- 7 Déle al niño o niña.

Grupo de edad 8 - 11 meses

6 Frijol con huevo

Ingredientes:
 1 frijol duro
 1 cucharadita de aceite
 4 cucharadas de frijoles molidos

Preparación:
 1 porción
 Tamaño de la porción: 4 cucharadas

Déle la comida al niño o niña en trocitos para que aprenda a masticar. A esta edad ya debe tener un buen número de dientes.

- 1 Pasa el frijol duro en un plato.
- 2 Pasa por agua los frijoles machacados o cocidos.
- 3 Agregue el frijol en trocitos.
- 4 Déle al niño o niña.

Grupo de edad 8 - 11 meses



Propuesta gráfica final

Redetario - Totonicapán

25 recetas por grupos de edad representados por colores, con imágenes de alto impacto y de fácil lectura. Impreso en un rotafolio de 11X11 pulgadas.



7 Recado blanco

Ingredientes:
 2 cucharadas de masa de maíz
 1 cucharadita de aceite
 1/4 taza de limón o jugo de limón
Preparación:
 1 porción
 Tamaño de la porción: 4 cucharadas
Serve al niño o niña de 3 a 4 cucharadas en comida en cada tiempo.

- 1 Ponja a cocer la masa y el aceite y cocine con fuego fuerte.
- 2 Agregue un poco de agua hirviendo solamente las faldas.
- 3 Pique las verduras y añada en la masa, revuélvase con una cuchara.
- 4 Dale el niño o niña.

Grupo de edad 9 - 11 Meses

9 Fideos colorados

Ingredientes:
 1/2 taza fideo
 1 huevo duro
 1 tomate
 1 cucharadita de aceite
Preparación:
 1 porción
 Tamaño de la porción: 4 cucharadas
Serve al niño o niña en comida en plato, con cuchara y los líquidos en taza.

- 1 Ponja a cocer los fideos. Cuando ya estén cocidos, cocine los fideos en pedacitos pequeños.
- 2 Perte en trozos el huevo duro.
- 3 Corte en pedacitos el tomate.
- 4 Mezcle el huevo duro con los fideos y el tomate. Perte agregue una cucharadita de aceite.

Grupo de edad 9 - 11 Meses

10 AtoI de Incaparina con banano

Preparación:
 12 porción
 Tamaño de la porción: 1 taza
Las niñas o niños de 6 a 11 meses deben comer de 3 a 4 veces al día, 2 tiempos y 1 refrigerio.

- 5 Machaque los fideos en un plato.
- 6 Agregue el banano machacado cuando la incaparina esté fría.
- 7 Dale el niño o niña.

Grupo de edad 9 - 11 Meses

12 Tortas de zanahoria

Ingredientes:
 1 cucharadita de zanahoria picada
 1 vaso de agua hervida o cocida
 1 cucharadita de arroz cocido
 2 cucharaditas de aceite
 2 cucharaditas de incaparina
 1 huevo
Serve al niño o niña en cada tiempo.

- 1 Ponja a cocer la zanahoria en agua.
- 2 Perte el arroz con una cucharadita de aceite.
- 3 Agregue el arroz frío a las zanahorias y deje cocer con agua. Al estar cocida la zanahoria y el arroz, agregue puré.
- 4 Mezcle el puré con la incaparina.

Grupo de edad 12 - 24 Meses

8 Fideos en salsa de hígado

Ingredientes:
 1/2 taza fideo
 1 cucharadita de aceite
 1 hígado de pollo o res
Preparación:
 1 porción
 Tamaño de la porción: 4 cucharadas
Serve al niño o niña en plato, con cuchara y los líquidos en taza.

- 1 Ponja a cocer los fideos con agua. Cuando ya estén cocidos, grábese los.
- 2 Perte el hígado en aceite.
- 3 Perte el hígado y agréguelo a los fideos.
- 4 Dale el niño o niña.

Grupo de edad 9 - 11 Meses

10 AtoI de Incaparina con banano

Ingredientes:
 1 taza de incaparina
 1 vaso de agua hervida o cocida
 1 vaso de crema
 1 taza de azúcar
 2 bananos

- 1 Ponja a cocer la incaparina en un sartén.
- 2 Deshaga en un recipiente la incaparina hirviendo con agua fría.
- 3 Agregue la crema y el azúcar.
- 4 Deje hervir por 10 minutos.

Grupo de edad 9 - 11 Meses

11 Guisado de fideos con bledo

Ingredientes:
 1 cucharadita de limón o jugo de limón
 1/2 cucharadita de tomate picado
 1/2 cucharadita de cebolla picada
 1/2 cucharadita de cilantro picado
 2 cucharadas de fideo cocido
 1 cucharadita de incaparina
 3 cucharadas de aceite
Preparación:
 1 porción
 Tamaño de la porción: 3 cucharadas
Las niñas o niños de 12 a 24 meses deben comer 3 veces al día, 2 tiempos y 1 refrigerio, con un banano tipo.

- 1 Ponja a cocer los fideos en un plato de agua hervida con una cucharada de aceite.
- 2 Ponja a freír la cebolla, el chile picado, el tomate y el bledo con 2 cucharadas de aceite. Agregue la incaparina.
- 3 Mezcle los fideos cocidos y los vegetales ya fríos.
- 4 Dale el niño o niña.

Grupo de edad 12 - 24 Meses

12 Tortas de zanahoria

Preparación:
 1 porción
 Tamaño de la porción: 2 unidades pequeñas
Es recomendable darle a los niños o niñas, alimentos con muchos colores, para que se van acostumbrando a la vida.

- 5 Bata el huevo.
- 6 Perte fideos con las zanahorias, el arroz y la incaparina. Envolvase con huevo.
- 7 Perte con 2 cucharadas de aceite para que no se pegue. Bata bien de los dos lados.
- 8 Dale el niño o niña.

Grupo de edad 12 - 24 Meses

Propuesta gráfica final

Redetario - Totonicapán

25 recetas por grupos de edad representados por colores, con imágenes de alto impacto y de fácil lectura. Impreso en un rotafolio de 11X11 pulgadas.



13 Sopa de arroz con bledo o chípilín

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cebollas medianas
- 3 tomates medianos
- 2 dientes de ajo
- 2 litros de caldo o agua
- 4 vasos de agua hirviendo o caldo
- Sal al gusto

Preparación:
10 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

El niño o niña debe comer por sí solo con la cuchara o utilizando las manos limpias.

1. Pasa el arroz con la cebolla, el ajo y el tomate.
2. Agrega el agua y la sal, cocínalo a su gusto.
3. Agrega los hojas de bledo o chípilín.
4. Deja cocinar a fuego lento y con el recipiente tapado. Dale al niño o niña.

Grupo de edad 12 - 24 Meses

15 Bananos dorados

Ingredientes

- 10 bananas medianas
- 2 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de azúcar
- 1 vaso de agua hirviendo o caldo

Preparación:
10 porciones
Tamaño de la porción: 1 unidad mediana

El niño o niña debe comer lo máximo que el resto de la familia, en cantidades adecuadas.

1. Pasa los bananos y ponelos a tostar en un sartén bien caliente.
2. Viértelos de ambos lados para que se doren.
3. Cuando estén dorados, agrégales el azúcar, lo cual se debe quemar un poco. De ahí se agrega agua y se les da vuelta de nuevo cuando se va a servir.
4. Cuando estén azucarados y dorados se retiran del fuego. Dale al niño o niña.

Grupo de edad 12 - 24 Meses

17 Enrollados de repollo

Ingredientes

- 18 hojas enteras de repollo
- 3 zanahorias medianas
- 1 zanahoria mediana
- 3 papas grandes
- 2 tomates
- 4 hojas de laurel
- 1 1/2 queso fresco
- 2 cucharadas de aceite
- 1 vaso de agua hirviendo o caldo
- Sal al gusto

Preparación:
10 porciones
Tamaño de la porción: 1 unidad mediana

Es necesario contar con implementos de hierro, como: sartén y queso, que ayuden a cubrir las necesidades de crecimiento del bebé.

1. Cocine las hojas de repollo al vapor. Pasa y pica la zanahoria, el queso y la papa en cuadros pequeños.
2. Ponja a cocer la papa, el queso y la zanahoria con agua y sal al gusto.
3. Escuela las verduras, y pásalas en un sartén con el aceite caliente. Agregue tomate y laurel.
4. Ponja las hojas de repollo en un recipiente. Agregue los vegetales y queso sobre la hoja de repollo.

Grupo de mujeres embarazadas

18 Coliflor envuelta en huevo

Ingredientes

- 2 coliflores medianas
- 4 huevos
- 10 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Sal al gusto

Preparación:
10 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

El niño o niña debe comer por sí solo con la cuchara o utilizando las manos limpias.

1. Ponja a cocer la coliflor en una olla con agua y sal, cocínala.
2. Dale las capas del huevo a punta de huevo.
3. Agregue las yemas y dos cucharadas de harina en un frasco. Mezcla todo de manera suave.
4. Revuelva las ramas de coliflor en la mezcla.

Grupo de mujeres embarazadas

14 Brócoli con huevo

Ingredientes

- 2 coliflores medianas
- 2 coliflores medianas
- 2 cucharadas de aceite
- 2 huevos
- Sal al gusto

Preparación:
10 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

El niño o niña debe comer por sí solo con la cuchara o utilizando las manos limpias.

1. Ponja a cocer el brócoli en una olla con agua y sal, cocínalo y déjalo enfriar.
2. Pasa la coliflor en un sartén y agrégale el aceite.
3. Agregue los huevos, la sal y revuélvelo.
4. Déjalo cocinar a fuego lento y con el recipiente tapado. Dale al niño o niña.

Grupo de edad 12 - 24 Meses

16 Hígado en salsa de tomate

Ingredientes

- 2.5 litros de jugo de tomate
- 4 cebollas medianas
- 10 tomates medianos
- 2 dientes de ajo
- 2 cucharadas de aceite
- Sal al gusto

Preparación:
10 porciones
Tamaño de la porción: 1 unidad mediana

Como una referencia más por día, de lo que comen cuando no están embarazadas.

1. Pasa el tomate y la cebolla. Corta el diente de ajo en dos partes.
2. Pasa el tomate, la cebolla, el ajo y el hígado en un sartén con aceite caliente y sal al gusto.
3. Pasa el hígado de ambos lados. Sirve en un plato.

Grupo de mujeres embarazadas

17 Enrollados de repollo

Preparación:
10 porciones
Tamaño de la porción: 1 unidad mediana

Es necesario contar con implementos de hierro, como: sartén, queso y vitamina A.

5. Agregue un poco de queso en el sartén.
6. Envuélvelo los repollo en la hoja de repollo. Servido en un plato.

Grupo de mujeres embarazadas

18 Coliflor envuelta en huevo

Preparación:
10 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

El niño o niña debe comer por sí solo con la cuchara o utilizando las manos limpias.

5. Pasa en un sartén con aceite caliente.
6. Sirve en un plato.

Grupo de mujeres embarazadas

Propuesta gráfica final

Redetario - Tonicapán

25 recetas por grupos de edad representados por colores, con imágenes de alto impacto y de fácil lectura. Impreso en un rotafolio de 11X11 pulgadas.



19 Sopa de macuy o hierbamora con huevo

Ingredientes

- 1 manojo de macuy o hierbamora
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 2 huevos
- 4 vasos de agua hervida a elección
- sal al gusto

Rendimiento: 10 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

Un peso adecuado en la mujer embarazada ayudará a que el niño o niña nazca con un peso normal.

Grupo de mujeres embarazadas

1. Separe las hojas del macuy o hierbamora de las tallos.
2. Ponga a cocer las hierbas con agua y sal al gusto.
3. Agregue la cebolla y el tomate picado.
4. Agregue los huevos y déjelo cocinar. Sirva en un plato.

21 Espinaca frita

Ingredientes

- 1 huevo duro
- 4 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 2 manojos de espinaca
- sal al gusto

Rendimiento: 10 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

Se aconseja que las mujeres lactantes consuman alimentos ricos en hierro como hígado, carne y espinaca, para recuperar el hierro que se agotó durante el embarazo y por las hemorragias del parto.

Grupo de mujeres lactantes y no lactantes

1. Ponga al fuego un sartén con el aceite y agregue la cebolla picada y el ajo.
2. Agregue la espinaca lavada y escurrida. Deje cocinar, se tapa y se deja cocinar a fuego bajo por 5 minutos.
3. Pique el huevo duro en trozos.
4. Agregue el huevo picado como adorno. Sirva en un plato.

22 Torta de huevo con hojas verdes

Ingredientes: 10 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

Consumo de fibra a cinco porciones de verduras al día.

Grupo de mujeres lactantes y no lactantes

5. Píra en otro sartén el tomate y la cebolla.
6. Agregue el tomate y la cebolla bien a la tortita.
7. Agregue una taza de agua caliente a la tortita, déjela hervir por unos minutos.
8. Sirva en un plato y come todo.

24 Pollo en amarillo

Ingredientes

- 10 piezas de pollo
- 2 cucharadas de aceite
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 tomates
- 1 cebolla
- sal y comento al gusto

Rendimiento: 10 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

Se aconseja que aumente la cantidad de proteínas que consume como carne, legumbres y alimentos lácteos.

Grupo de mujeres lactantes y no lactantes

1. Cocine el pollo al fuego en una olla con agua y espere a que termine.
2. Píra la cebolla y el tomate en un sartén con aceite caliente, tápelo con sal y comento.
3. Agregue harina y agua a la olla que el pollo hervido y escurrido.
4. Agregue este preparado al pollo y espere hasta que se termine de cocinar. Sirva en un plato y come todo.

20 Atol de Incaparina con arroz

Ingredientes

- 1 taza de arroz mojado
- 1 taza de Incaparina
- 1 taza de leche
- 12 vasos de agua hervida a elección
- 1 taza de azúcar

Rendimiento: 10 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

La mujer embarazada debe alimentarse balanceadamente, esto le ayudará a no tener complicaciones durante el parto.

Grupo de Mujeres Embarazadas

1. Ponga a hervir el arroz y le agregue un vaso de agua.
2. Agregue el arroz y la Incaparina cocida en una olla con agua.
3. Agregue la leche y el azúcar y deje que se cocine a fuego lento.
4. Déjelo hervir por 30 minutos a fuego que esté cocido el arroz. Sirva en una taza.

22 Torta de huevo con hojas verdes

Ingredientes

- 2 manojos de hojas verdes
- 4 huevos
- 2 cucharadas de aceite
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 vaso de agua hervida a elección
- sal al gusto

Grupo de mujeres lactantes y no lactantes

1. Retire los tallos de los huevos y déjelos hervir.
2. Agregue las yemas y sal a los platos salados.
3. Agregue las hojas picadas a los huevos batidos y cocine bien.
4. Cubra en un sartén el aceite y déjele cocinar con los huevos batidos. Déjele cocinar a fuego bajo por 3 minutos. Sirva en un plato y come todo.

23 Brócoli entomatado

Ingredientes

- 2 cabezas de brócoli
- 2 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 2 tomates
- 2 cucharadas de aceite
- sal al gusto

Rendimiento: 10 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

Las mujeres deben comer en horarios fijos, por lo menos 3 veces al día.

Grupo de mujeres lactantes y no lactantes

1. Corte el brócoli en ramas pequeñas y cójalo en una olla con agua y sal. Espere hasta que termine.
2. Cocine el brócoli y déjelo enfriar.
3. Pique la cebolla, los ajos y los tomates en cuadritos pequeños. Pírales en un sartén con aceite por 3 minutos, espere hasta que termine de cocinar.
4. Agregue el brócoli a la olla y déjele hervir por 3 minutos. Sirva en un plato y come todo.

25 Dulce de zanahoria

Ingredientes

- 2 zanahorias medianas
- 1 litro de azúcar
- 2 tazas de leche
- 1 taza de jugo de naranja
- 2 cucharadas de aceite

Rendimiento: 10 porciones
Tamaño de la porción: 1 taza

Consuma en todas las etapas de su vida una fruta o verdura al igual que en las lactancias.

Grupo de mujeres lactantes y no lactantes

1. Píra las zanahorias y cocínelas en una olla con mucha agua de jugo de naranja.
2. Agregue el azúcar y la leche.
3. Agregue a la zanahoria cocida el jugo de naranja restante, el aceite y revuelva.
4. Cuando el agua de naranja se consuma, retire el dulce de zanahoria del fuego. Déjelo enfriar y espere a que se enfríe. Sirva en un plato y come todo.

Propuesta gráfica final

Valores Nutritivos - Totonicapán

25 tablas de valor nutritivo de cada una de las recetas con grupos de edad representados por colores, en PDF interactivo.



2 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Paja con queso
 Clasificación: Grupo de vegetales
 Recomendado por porciones: 1
 Precio en quetzales por porción: 11.0
 Calorías totales: 107
 Calorías por porción: 107

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|--------------------------|----------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 1. Paja cocida | 1 | 20 | 1.20 | 1.00 | 1.00 | 0.00 |
| 2. Queso | 1 | 30 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 3. Queso fresco o crema | 1 | 50 | 1.00 | 1.00 | 1.00 | 1.00 |
| Total por porción | 3 | 100 | 3.40 | 2.00 | 2.00 | 1.00 |

4 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Paja de calabaza
 Clasificación: Grupo de vegetales
 Recomendado por porciones: 1
 Precio en quetzales por porción: 10.0
 Calorías totales: 102
 Calorías por porción: 102

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|--------------------------|----------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 1. Paja cocida | 1 | 20 | 1.20 | 1.00 | 1.00 | 0.00 |
| 2. Queso | 1 | 30 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 3. Queso crema o crema | 1 | 50 | 1.00 | 1.00 | 1.00 | 1.00 |
| Total por porción | 3 | 100 | 3.40 | 2.00 | 2.00 | 1.00 |

6 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Paja con queso
 Clasificación: Grupo de vegetales
 Recomendado por porciones: 1
 Precio en quetzales por porción: 10.0
 Calorías totales: 102
 Calorías por porción: 102

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|--------------------------|----------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 1. Paja cocida | 1 | 20 | 1.20 | 1.00 | 1.00 | 0.00 |
| 2. Queso | 1 | 30 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 3. Queso crema o crema | 1 | 50 | 1.00 | 1.00 | 1.00 | 1.00 |
| Total por porción | 3 | 100 | 3.40 | 2.00 | 2.00 | 1.00 |

1 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Paja
 Clasificación: Grupo de vegetales
 Recomendado por porciones: 1
 Precio en quetzales por porción: 10.0
 Calorías totales: 102
 Calorías por porción: 102

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|--------------------------|----------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 1. Paja cocida | 1 | 20 | 1.20 | 1.00 | 1.00 | 0.00 |
| 2. Queso | 1 | 30 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 3. Queso crema o crema | 1 | 50 | 1.00 | 1.00 | 1.00 | 1.00 |
| Total por porción | 3 | 100 | 3.40 | 2.00 | 2.00 | 1.00 |

3 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Paja de calabaza
 Clasificación: Grupo de vegetales
 Recomendado por porciones: 1
 Precio en quetzales por porción: 10.0
 Calorías totales: 102
 Calorías por porción: 102

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|--------------------------|----------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 1. Paja cocida | 1 | 20 | 1.20 | 1.00 | 1.00 | 0.00 |
| 2. Queso | 1 | 30 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 3. Queso crema o crema | 1 | 50 | 1.00 | 1.00 | 1.00 | 1.00 |
| Total por porción | 3 | 100 | 3.40 | 2.00 | 2.00 | 1.00 |

5 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Paja de tomate con queso de queso
 Clasificación: Grupo de vegetales
 Recomendado por porciones: 1
 Precio en quetzales por porción: 11.0
 Calorías totales: 110
 Calorías por porción: 110

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|--------------------------|----------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 1. Paja cocida | 1 | 20 | 1.20 | 1.00 | 1.00 | 0.00 |
| 2. Queso | 1 | 30 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 3. Queso crema o crema | 1 | 50 | 1.00 | 1.00 | 1.00 | 1.00 |
| Total por porción | 3 | 100 | 3.40 | 2.00 | 2.00 | 1.00 |

7 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Paja de queso
 Clasificación: Grupo de vegetales y queso
 Recomendado por porciones: 1
 Precio en quetzales por porción: 10.0
 Calorías totales: 102
 Calorías por porción: 102

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|--------------------------|----------|----------------|-------------|---------------|-------------|-------------|
| 1. Paja cocida | 1 | 20 | 1.20 | 1.00 | 1.00 | 0.00 |
| 2. Queso | 1 | 30 | 1.20 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| 3. Queso crema o crema | 1 | 50 | 1.00 | 1.00 | 1.00 | 1.00 |
| Total por porción | 3 | 100 | 3.40 | 2.00 | 2.00 | 1.00 |



Propuesta gráfica final

Valores Nutritivos - Totonicapán

25 tablas de valor nutritivo de cada una de las recetas con grupos de edad representados por colores, en PDF interactivo.



8 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Frijoles en salsa de Mijido
 Clasificación: Grupo de platos
 Necesitado por personas: 1
 Pesa en gramos por persona: 214
 Calorías totales: 547
 Calorías por persona: 547

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|----------|-------|
| Harina de maíz | 1 lb | 454 | 177.00 | 3.75 | 1.75 | 1.00 |
| Carne | 1 lb | 454 | 177.00 | 11.20 | 2.27 | 5.27 |
| Arroz | 1 lb | 454 | 177.00 | 1.00 | 1.00 | 4.00 |
| TOTAL | 3 lb | 1362 | 531.00 | 15.95 | 4.02 | 10.27 |

10 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Ají de Inapama con bonos
 Clasificación: Grupo de platos nutritivos
 Necesitado por personas: 11
 Pesa en gramos por persona: 111
 Calorías totales: 1201
 Calorías por persona: 110

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|----------|-------|
| Harina de maíz | 1 lb | 454 | 177.00 | 4.00 | 2.00 | 1.00 |
| Carne | 1 lb | 454 | 177.00 | 11.20 | 2.27 | 5.27 |
| Arroz | 1 lb | 454 | 177.00 | 1.00 | 1.00 | 4.00 |
| TOTAL | 3 lb | 1362 | 531.00 | 15.95 | 4.02 | 10.27 |

12 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Tostitos de calabaza
 Clasificación: Grupo de snacks y grasas
 Necesitado por personas: 1
 Pesa en gramos por persona: 124
 Calorías totales: 474
 Calorías por persona: 474

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|----------|-------|
| Harina de maíz | 1 lb | 454 | 177.00 | 4.00 | 2.00 | 1.00 |
| Carne | 1 lb | 454 | 177.00 | 11.20 | 2.27 | 5.27 |
| Arroz | 1 lb | 454 | 177.00 | 1.00 | 1.00 | 4.00 |
| TOTAL | 3 lb | 1362 | 531.00 | 15.95 | 4.02 | 10.27 |

14 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Frijoles con bonos
 Clasificación: Grupo de snacks y grasas
 Necesitado por personas: 11
 Pesa en gramos por persona: 111
 Calorías totales: 1201
 Calorías por persona: 110

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|----------|-------|
| Harina de maíz | 1 lb | 454 | 177.00 | 4.00 | 2.00 | 1.00 |
| Carne | 1 lb | 454 | 177.00 | 11.20 | 2.27 | 5.27 |
| Arroz | 1 lb | 454 | 177.00 | 1.00 | 1.00 | 4.00 |
| TOTAL | 3 lb | 1362 | 531.00 | 15.95 | 4.02 | 10.27 |

9 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Frijoles con bonos
 Clasificación: Grupo de platos
 Necesitado por personas: 1
 Pesa en gramos por persona: 212
 Calorías totales: 533
 Calorías por persona: 533

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|----------|-------|
| Harina de maíz | 1 lb | 454 | 177.00 | 4.00 | 2.00 | 1.00 |
| Carne | 1 lb | 454 | 177.00 | 11.20 | 2.27 | 5.27 |
| Arroz | 1 lb | 454 | 177.00 | 1.00 | 1.00 | 4.00 |
| TOTAL | 3 lb | 1362 | 531.00 | 15.95 | 4.02 | 10.27 |

11 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Sopa de fideos con bonos
 Clasificación: Grupo de vegetales
 Necesitado por personas: 11
 Pesa en gramos por persona: 111
 Calorías totales: 533
 Calorías por persona: 533

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|----------|-------|
| Harina de maíz | 1 lb | 454 | 177.00 | 4.00 | 2.00 | 1.00 |
| Carne | 1 lb | 454 | 177.00 | 11.20 | 2.27 | 5.27 |
| Arroz | 1 lb | 454 | 177.00 | 1.00 | 1.00 | 4.00 |
| TOTAL | 3 lb | 1362 | 531.00 | 15.95 | 4.02 | 10.27 |

13 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Sopa de fideos con bonos
 Clasificación: Grupo de vegetales
 Necesitado por personas: 11
 Pesa en gramos por persona: 111
 Calorías totales: 533
 Calorías por persona: 533

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|----------|-------|
| Harina de maíz | 1 lb | 454 | 177.00 | 4.00 | 2.00 | 1.00 |
| Carne | 1 lb | 454 | 177.00 | 11.20 | 2.27 | 5.27 |
| Arroz | 1 lb | 454 | 177.00 | 1.00 | 1.00 | 4.00 |
| TOTAL | 3 lb | 1362 | 531.00 | 15.95 | 4.02 | 10.27 |

15 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Sopa de fideos con bonos
 Clasificación: Grupo de platos
 Necesitado por personas: 11
 Pesa en gramos por persona: 111
 Calorías totales: 1425
 Calorías por persona: 130

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|----------|-------|
| Harina de maíz | 1 lb | 454 | 177.00 | 4.00 | 2.00 | 1.00 |
| Carne | 1 lb | 454 | 177.00 | 11.20 | 2.27 | 5.27 |
| Arroz | 1 lb | 454 | 177.00 | 1.00 | 1.00 | 4.00 |
| TOTAL | 3 lb | 1362 | 531.00 | 15.95 | 4.02 | 10.27 |

Propuesta gráfica final

Valores Nutritivos - Totonicapán

25 tablas de valor nutritivo de cada una de las recetas con grupos de edad representados por colores, en PDF interactivo.



16 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: **Huerto en salsa de tomate**
 Clasificación: Grupo de carnes
 Necesitado por personas: 11
 Pesa en gramos por persona: 110
 Calorías totales: 2176
 Calorías por persona: 200

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|-----------|-------|
| 1.1 cebolla | 1200 | 100 | 40.00 | 14.00 | 0.00 | 0.00 |
| 1.2 tomate | 100 | 80 | 14.20 | 2.00 | 0.30 | 0.30 |
| 1.3 tomate | 10 | 8 | 1.42 | 0.20 | 0.03 | 0.03 |
| 1.4 tomate | 10 | 8 | 1.42 | 0.20 | 0.03 | 0.03 |
| 1.5 tomate | 10 | 8 | 1.42 | 0.20 | 0.03 | 0.03 |
| 1.6 tomate | 10 | 8 | 1.42 | 0.20 | 0.03 | 0.03 |
| 1.7 tomate | 10 | 8 | 1.42 | 0.20 | 0.03 | 0.03 |
| 1.8 tomate | 10 | 8 | 1.42 | 0.20 | 0.03 | 0.03 |
| 1.9 tomate | 10 | 8 | 1.42 | 0.20 | 0.03 | 0.03 |
| 1.10 tomate | 10 | 8 | 1.42 | 0.20 | 0.03 | 0.03 |
| TOTAL | 1230 | 108 | 44.88 | 16.80 | 0.39 | 0.39 |

17 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: **Cofre amarillo en huevo**
 Clasificación: Grupo de aceites y grasas
 Necesitado por personas: 11
 Pesa en gramos por persona: 110
 Calorías totales: 1527
 Calorías por persona: 140

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|-----------|-------|
| 1.1 aceite | 750 | 100 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 1.79 |
| 1.2 aceite | 100 | 80 | 7.20 | 0.00 | 0.00 | 1.35 |
| 1.3 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.4 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.5 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.6 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.7 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.8 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.9 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.10 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| TOTAL | 810 | 108 | 44.88 | 0.00 | 0.00 | 19.64 |

20 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: **Ajón de trocitos con arroz**
 Clasificación: Grupo de aceites
 Necesitado por personas: 11
 Pesa en gramos por persona: 110
 Calorías totales: 2407
 Calorías por persona: 220

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|-----------|-------|
| 1.1 aceite | 1000 | 100 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 1.79 |
| 1.2 aceite | 100 | 80 | 7.20 | 0.00 | 0.00 | 1.35 |
| 1.3 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.4 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.5 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.6 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.7 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.8 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.9 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.10 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| TOTAL | 1230 | 108 | 44.88 | 0.00 | 0.00 | 19.64 |

22 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: **Torta de queso con hojas verdes**
 Clasificación: Grupo de aceites y grasas
 Necesitado por personas: 11
 Pesa en gramos por persona: 110
 Calorías totales: 1015
 Calorías por persona: 92

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|-----------|-------|
| 1.1 aceite | 400 | 100 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 1.79 |
| 1.2 aceite | 100 | 80 | 7.20 | 0.00 | 0.00 | 1.35 |
| 1.3 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.4 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.5 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.6 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.7 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.8 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.9 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.10 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| TOTAL | 510 | 108 | 44.88 | 0.00 | 0.00 | 19.64 |

17 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: **Embolitos de queso**
 Clasificación: Grupo de aceites
 Necesitado por personas: 11
 Pesa en gramos por persona: 110
 Calorías totales: 1710
 Calorías por persona: 155

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|-----------|-------|
| 1.1 aceite | 200 | 100 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 1.79 |
| 1.2 aceite | 100 | 80 | 7.20 | 0.00 | 0.00 | 1.35 |
| 1.3 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.4 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.5 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.6 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.7 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.8 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.9 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.10 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| TOTAL | 230 | 108 | 44.88 | 0.00 | 0.00 | 19.64 |

18 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: **Queso de trocitos o trocitos con queso**
 Clasificación: Grupo de aceites y grasas
 Necesitado por personas: 11
 Pesa en gramos por persona: 110
 Calorías totales: 205
 Calorías por persona: 19

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|-----------|-------|
| 1.1 aceite | 100 | 100 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 1.79 |
| 1.2 aceite | 100 | 80 | 7.20 | 0.00 | 0.00 | 1.35 |
| 1.3 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.4 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.5 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.6 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.7 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.8 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.9 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.10 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| TOTAL | 110 | 108 | 44.88 | 0.00 | 0.00 | 19.64 |

21 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: **Espresso de queso**
 Clasificación: Grupo de aceites y grasas
 Necesitado por personas: 11
 Pesa en gramos por persona: 110
 Calorías totales: 1017
 Calorías por persona: 92

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|-----------|-------|
| 1.1 aceite | 400 | 100 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 1.79 |
| 1.2 aceite | 100 | 80 | 7.20 | 0.00 | 0.00 | 1.35 |
| 1.3 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.4 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.5 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.6 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.7 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.8 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.9 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.10 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| TOTAL | 510 | 108 | 44.88 | 0.00 | 0.00 | 19.64 |

23 Hoja de cálculo de valor nutritivo

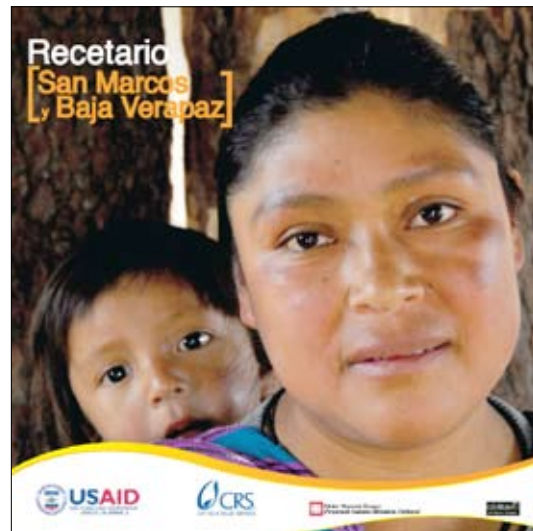
Nombre de la Receta: **Embolitos de queso**
 Clasificación: Grupo de aceites y grasas
 Necesitado por personas: 11
 Pesa en gramos por persona: 110
 Calorías totales: 1017
 Calorías por persona: 92

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteínas | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|----------|---------------|-----------|-------|
| 1.1 aceite | 400 | 100 | 9.00 | 0.00 | 0.00 | 1.79 |
| 1.2 aceite | 100 | 80 | 7.20 | 0.00 | 0.00 | 1.35 |
| 1.3 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.4 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.5 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.6 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.7 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.8 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.9 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| 1.10 aceite | 10 | 8 | 0.72 | 0.00 | 0.00 | 0.14 |
| TOTAL | 510 | 108 | 44.88 | 0.00 | 0.00 | 19.64 |



Propuesta gráfica final

Recetario - San Marcos
32 recetas por grupos de edad representados por colores, con imágenes de alto impacto y de fácil lectura. Impreso en un rotafolio de 11X11 pulgadas.



26 Torta de hojas verdes

Preparación:
12 porciones
Tamaño de la porción:
1 taza

Como todas las otras verduras verdes como maqui, brócoli, espinaca o acelga para beneficiar al organismo. Son ricas en vitamina A, vitaminas C, hierro y fibra.

- 5 Agregue la torta para que se cocine bien.
- 6 Sirva en un plato y coma bien.

Recetas con CSB

27 Refresco de CSB con frutas

Preparación:
8 porciones
Tamaño de la porción:
1 vaso

Como frutas locales no solo se que proporcionan gran cantidad de vitaminas, minerales y fibra, la fibra evita el estreñimiento y reduce el riesgo de enfermedades del corazón.

- 5 Mezcla bien preparación sobre el alto filo.
- 6 Revuélvase bien. Sirva en una taza.

Recetas con CSB

29 Tortitas de papa y CSB

Ingredientes:
4 cucharadas de CSB
1 taza de papa
1 cucharada de aceite
2 huevos
1 cucharada de azúcar
sal al gusto

- 1 Ponga a cocer las papas en una olla con agua y pénelas ya cocidas.
- 2 Machaque las papas hasta formar un puré y agregue el CSB.
- 3 Agregue una cucharada de aceite y los huevos.
- 4 Bata los huevos a punto de nieve. Dale primero la forma y agregue luego la papa.

Recetas con CSB

26 Torta de hojas verdes

Ingredientes:
4 cucharadas de CSB
1 manojo de hojas verdes
3 huevos
4 cucharadas de aceite
2 cebollas
2 tomates
2 ajíes picantes
sal al gusto

- 1 Pique las hierbas y verduras.
- 2 En un brevíllo hirva bien los tomates. Córtelos en trozos en un plato de plástico y cubra con aceite para cocinarlos.
- 3 Agregue el CSB a los tomates bien cocidos con sal al gusto. Pise los tomates en la licuadora con aceite para cocinarlos, colar la licuadora en un colador de tela.
- 4 Pise en otro colador el brócoli y el resto de la espinaca y el ají picante.

Recetas con CSB

27 Refresco de CSB con frutas

Ingredientes:
4 cucharadas de CSB
4 vasos de agua hervida o filtrada
2 bananas
1/2 taza de jugo de naranja
1/4 taza de jugo de limón
1/2 taza de azúcar

- 1 Agregue el CSB a una olla con agua, pénelas al fuego y revuelva hasta que forme.
- 2 Hervir de largo y dejar enfriar.
- 3 Machaque las bananas hasta que queden en trozos en puré.
- 4 Agregue el jugo de naranja, el jugo de limón y el azúcar.

Recetas con CSB

26 Sopa de vegetales con CSB

Ingredientes:
4 cucharadas de CSB
2 porciones de zanahoria
1 calabacín o papa
1 cebolla y 1 tomate
2 cucharadas de aceite
2 tazas de agua hervida o filtrada
1 manojo de espinaca y sal al gusto

Preparación:
10 porciones
Tamaño de la porción:
1 taza

La zanahoria es rica en vitamina A, que ayuda a fortalecer los defensas del organismo y a mantener saludable la piel y la vista.

- 1 Corte en trozos pequeños las zanahorias y tomates en una olla con agua, agregue la sal.
- 2 Siga las verduras cuando ya estén cocidas. Agregue CSB al agua con la que cocinó las verduras, cocine por 10 minutos, moviendo constantemente para evitar que se pegue.
- 3 Pise la cebolla y el tomate en un molinillo.
- 4 Aplique el resto del agua hervida y el azúcar al CSB. Deje hervir durante 5 minutos. Sirva en un plato hondo y coma bien.

Recetas con CSB

29 Tortitas de papa y CSB

Preparación:
8 porciones
Tamaño de la porción:
1 unidad

Como por lo general los niños por encima de 6 meses, un pedacito de queso a un vaso de leche hace completamente su alimentación.

- 5 Forme con la masa de papa y CSB, tomate y queso por los freírlos, revuélvalos bien.
- 6 Pise los tomates en el molinillo con aceite y escurra para eliminar el exceso de grasa. Sirvalos acompañados de salsa de tomate. Sirva en un plato.

Recetas con CSB

Propuesta gráfica final

Valores Nutritivos - San Marcos

32 tablas de valor nutritivo de cada una de las recetas con grupos de edad representados por colores, en PDF interactivo.



30 Rellenitos de plátano con CSB

Ingredientes:

- 4 cucharadas de CSB
- 4 plátanos maduros
- 4 cucharadas de aceite
- 4 cucharadas de frijoles blancos
- 1 raja canela
- 1/2 taza de aceite

1. Pasa en pedacitos los plátanos, ponlos a cocer en una olla con agua, agréga canela y salta.
2. Machaca en un plato los plátanos cocidos y agréga el CSB.
3. Agrega aceite a los frijoles blancos.
4. Forma tortitas con la mezcla de plátanos y CSB. El medio de esta tortita que más delgado se cocine una cucharada de frijoles.

Recetas con CSB

31 Epanadas de frijol

Ingredientes:

- CSB
- 4 cucharadas de CSB
- 1 kilo de masa de maíz
- 4 cucharadas de frijoles blancos
- 1/2 taza de aceite
- sal al gusto

Preparación:

- 4 porciones
- Tamaño de la porción: 1 unidad

Se recomienda añadir frijol de cualquier color sea rojo, al preparar estas epanadas para acompañarlas con salsas, salsitas y verduras.

1. Pasa en aceite los frijoles cocidos y salta.
2. Haga tortitas con la masa de maíz.
3. Pasa los frijoles cocidos y déjalos templando la epanada.
4. Pasa en aceite caliente las epanadas. Sirve en un plato.

Recetas con CSB

30 Rellenitos de plátano con CSB

Preparación:

- 4 porciones
- Tamaño de la porción: 1 unidad

Cuando en un lugar donde sea necesario, séguela con una servilleta limpia, así evitamos que las moscas se paren en ellos, ya que estas contaminan con microbios.

5. Escucha los frijoles en la olla, déjalos como usualmente, salta y salta al diente.
6. Sirve en un plato con aceite espumado encima.

Recetas con CSB

32 Atol de CSB

Ingredientes:

- 1/2 taza de CSB
- 4 tazas de agua hervida o caliente
- 1/2 taza de aceite
- 1 raja canela
- 2 cucharadas de aceite

Preparación:

- 4 porciones
- Tamaño de la porción: 1 taza

Consuma siempre ya que así una rica fuente de energía.

1. Ponle a cocer en una olla el CSB con el agua, agréga aceite.
2. Agrega el azúcar y cocine suavemente todos los ingredientes.
3. Agrega una raja de canela y cocine la mezcla hasta que hierva. Déjala hervir por 10 minutos. Sirve en una taza.

Recetas con CSB

Valores nutritivos
[San Marcos, Baja Verapaz]

USAID | CRS

27 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Rellenitos de CSB
 Clasificación: Grupo de alimentos
 Rendimiento por porción: 4
 Peso en gramos por porción: 64
 Calorías totales: 117
 Calorías por porción: 112

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Carbón | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|--------|---------------|----------|-------|
| CSB | 160g | 160 | 27.20 | 12.00 | 1.20 | 1.20 |
| plátano | 160g | 160 | 1.10 | 3.10 | 0.10 | 0.10 |
| aceite | 160g | 160 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 16.00 |
| frijoles blancos | 160g | 160 | 1.10 | 2.10 | 0.10 | 0.10 |
| canela | 160g | 160 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| TOTAL | 640g | 640 | 29.40 | 17.20 | 1.40 | 17.40 |

28 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Tostito de Agua verde
 Clasificación: Grupo de vegetales
 Rendimiento por porción: 12
 Peso en gramos por porción: 67
 Calorías totales: 384
 Calorías por porción: 32

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Carbón | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|--------|---------------|----------|-------|
| agua verde | 120g | 120 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| CSB | 120g | 120 | 20.40 | 9.00 | 0.90 | 0.90 |
| aceite | 120g | 120 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 |
| sal | 120g | 120 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| canela | 120g | 120 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| TOTAL | 480g | 480 | 20.40 | 9.00 | 0.90 | 12.90 |

28 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Tostito de agua verde con CSB
 Clasificación: Grupo de vegetales
 Rendimiento por porción: 12
 Peso en gramos por porción: 67
 Calorías totales: 374
 Calorías por porción: 31

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Carbón | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|-----------------------|----------|----------------|--------|---------------|----------|-------|
| agua verde | 120g | 120 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| CSB | 120g | 120 | 20.40 | 9.00 | 0.90 | 0.90 |
| aceite | 120g | 120 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 12.00 |
| sal | 120g | 120 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| canela | 120g | 120 | 0.00 | 0.00 | 0.00 | 0.00 |
| TOTAL | 480g | 480 | 20.40 | 9.00 | 0.90 | 12.90 |

Propuesta gráfica final

Valores Nutritivos - San Marcos

32 tablas de valor nutritivo de cada una de las recetas con grupos de edad representados por colores, en PDF interactivo.



29 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Tostitas de papa
 Clasificación: Grupo de verduras y granos
 Nivelamiento por porciones: 6
 Peso en gramos por porción: 120
 Calorías totales: 1142
 Calorías por porción: 190

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|-----------------------|--------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| 1 papa | 1 | 100 | 100 | 21.00 | 2.00 | 0.50 |
| 1 cebolla | 1 | 100 | 40 | 29.00 | 1.00 | 0.30 |
| 1 tomate | 1 | 100 | 18 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| 1 calabacito | 1 | 100 | 27 | 5.00 | 1.00 | 0.30 |
| 1 cilantro | 1 | 100 | 35 | 7.00 | 1.00 | 0.30 |
| 1 huevo | 1 | 50 | 100 | 2.00 | 6.00 | 5.00 |
| 1 queso | 1 | 50 | 100 | 2.00 | 6.00 | 5.00 |
| 1 aceite | 1 | 100 | 900 | 0.00 | 0.00 | 20.00 |
| TOTAL | 1000g | 1000 | 1142 | 62.00 | 16.00 | 31.20 |

31 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Empanada de papa
 Clasificación: Grupo de granos y verduras
 Nivelamiento por porciones: 6
 Peso en gramos por porción: 110
 Calorías totales: 2210
 Calorías por porción: 368

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|-----------------------|--------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| 1 papa | 1 | 100 | 100 | 21.00 | 2.00 | 0.50 |
| 1 cebolla | 1 | 100 | 40 | 29.00 | 1.00 | 0.30 |
| 1 tomate | 1 | 100 | 18 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| 1 calabacito | 1 | 100 | 27 | 5.00 | 1.00 | 0.30 |
| 1 cilantro | 1 | 100 | 35 | 7.00 | 1.00 | 0.30 |
| 1 huevo | 1 | 50 | 100 | 2.00 | 6.00 | 5.00 |
| 1 queso | 1 | 50 | 100 | 2.00 | 6.00 | 5.00 |
| 1 aceite | 1 | 100 | 900 | 0.00 | 0.00 | 20.00 |
| TOTAL | 1000g | 1000 | 2210 | 67.00 | 16.00 | 31.20 |

30 Hoja de cálculo de valor nutritivo

Nombre de la Receta: Polvorón de plátano
 Clasificación: Grupo de granos y verduras
 Nivelamiento por porciones: 6
 Peso en gramos por porción: 110
 Calorías totales: 2210
 Calorías por porción: 368

| Nombre de ingrediente | Cantidad | Peso en gramos | Calorías | Carbohidratos | Proteína | Grasa |
|-----------------------|--------------|----------------|-------------|---------------|--------------|--------------|
| 1 papa | 1 | 100 | 100 | 21.00 | 2.00 | 0.50 |
| 1 cebolla | 1 | 100 | 40 | 29.00 | 1.00 | 0.30 |
| 1 tomate | 1 | 100 | 18 | 3.00 | 1.00 | 0.30 |
| 1 calabacito | 1 | 100 | 27 | 5.00 | 1.00 | 0.30 |
| 1 cilantro | 1 | 100 | 35 | 7.00 | 1.00 | 0.30 |
| 1 huevo | 1 | 50 | 100 | 2.00 | 6.00 | 5.00 |
| 1 queso | 1 | 50 | 100 | 2.00 | 6.00 | 5.00 |
| 1 aceite | 1 | 100 | 900 | 0.00 | 0.00 | 20.00 |
| TOTAL | 1000g | 1000 | 2210 | 67.00 | 16.00 | 31.20 |





Conclusiones

- Se desarrolló un material gráfico educativo impreso, de calidad que cumple con los objetivos de guiar al lector de manera fácil y clara. Y es difundido en el área más pobre de Tonicapán; por que CRS lo utiliza, en sus capacitaciones, para mejorar el estilo de vida de la comunidad en base a una mejor alimentación.
- Se diseñó un rotafolio didáctico con 25 recetas fáciles con un alto valor nutritivo.
- Para complementar el material principal, se diseñó un recetario extra de 7 recetas fáciles con CSB y ambos recetarios constan de un CD, con PDF interactivos, con su forma de uso y con el valor nutritivo de las recetas.
- Se diseñó un PDF interactivo con información importante de cada receta (valor nutritivo, calórico etc.) dirigido a los técnicos en salud, para que puedan hacer las demostraciones de comida basadas en las necesidades de cada comunidad aprovechando al máximo las cualidades de cada receta.
- Se trabajó mediante la investigación, y con esto se tomaron decisiones de diseño como el tipo de letra, colores, tamaño del documento.
- Se determinó el mejor formato para el material, 11x11 pulgadas sus variables en adaptación y con el mejor tipo de letra para la lectura, helvetica bold.
- Se utilizaron imágenes de alto impacto, claras y fáciles de identificar, que fueron retocadas y trabajadas para que quedaran óptimas.
- Se determinó que la mejor forma de reproducción era en litografía.



Lineamientos para la puesta en práctica de la propuesta

- CRS y USAID son las instituciones responsables del buen uso de todas las pizas de diseño en la búsqueda de un mejor estilo de vida por medio de una buena alimentación.
- Cada dos meses se realizan demostraciones de comida en CRS, el recetario resulta un material efectivo de apoyo para estas demostraciones.
- El recetario de 11X11 pulgadas fue diseñado de este tamaño porque los técnicos viajan la mayoría de veces en motocicleta, por lo cual no pueden viajar con un material extremadamente grande.
- Este material se recomienda imprimir en texcote u opalina de calibre 12 con filtro UV para una mayor durabilidad por ser un material más resistente al manejo diario.
- El encuadrenado debe ser con un arillo metálico para ser más resistente y no tener complicaciones a la hora de manejar cada hoja.
- Este recetario está pensado para las personas que no saben leer, y por lo mismo es tan gráfico, para guiar a las personas paso por paso con sólo ver las fotografías cuando el técnico esté dando sus charlas.
- Este material debe ser rotado cada año debido al desgaste por el uso.



| Medios | Ventajas | Desventajas | Justificación de la selección |
|---------------------|---|--|--|
| Recetarios impresos | fácil de transportar, útil en las comunidades en las que no se tiene energía eléctrica, | costos de reproducción en tirajes cortos | fácil uso de la pieza, además de que es una forma de material que los técnicos en salud ya están familiarizados, excelente medio para las exposiciones y demostraciones de alimentos |

| Medios | Ventajas | Desventajas | Justificación de la selección |
|---------|--|--|--|
| digital | fácil reproducción sin costo adicional | si necesita la información impresa, debe imprimirse desde la oficina | los técnicos en salud cuentan con el equipo necesario para aprovechar este material. |

| Fase | Medio | Estrategia | Costo Unitario | Costo total |
|--|--|---|----------------------|-------------|
| 1 a partir de la aceptación del material | imprentas, reproducción del material impreso | Nuevas demostraciones de alimentos en las comunidades | primer semestre 2010 | Q51,000 |

| Fase | Medio | Estrategia | Costo Unitario | Costo total |
|--|---------|---|----------------------|-------------|
| 1 a partir de la aceptación del material | digital | uso de la tecnología, para las muestras de valores nutritivos | primer semestre 2010 | Q0.00 |

Guatemala, Noviembre de 2009

Srita.
 Andrea Loukota
 Guatemala

Estimada Srita Loukota:
 A continuación le detallamos la cotización requerida

600 Recetarios de 45 hojas de 11 x 11 pulgadas. Q36,000 .⁰⁰
 full color más UV, solo tiro en opalina, con espiral metálico

4,00 Recetarios de 35 hojas de 11 x 11 pulgadas. Q15,000 .⁰⁰
 full color más UV, solo tiro en opalina, con espiral metálico



MacA^{3a. A}
CO

En espera de sus noticias,
 Atentamente

 César Sosa

OBSERVACIONES: El material es proporcionado por el cliente.
 (se requieren 7,500 pliegos de texcote 12)
 El tiempo de entrega es de 21 días a partir de la entrega de artes digitales.



Bibliografía

y fuentes consultadas



- Gobierno de Guatemala. **Política Nacional de Seguridad Alimentaria y Nutricional**. 2004. Pág. 8.
- Naciones Unidas. **Situación de la Seguridad Alimentaria y Nutricional de Guatemala**. documento preparado por el sistema de las Naciones Unidas. **Grupo de Seguridad Alimentaria y Nutricional**. Guatemala, 2003. pág. iii.
- MINEDUC. **Segundo Censo Nacional de Talla**. 2001.
- INE. **Perfil de la pobreza**. 2,004.
- CRS. **Rompiendo El Ciclo De La Desnutrición**. 2,002
- Blog de Castillo (migración en Guatemala)._.(en línea) Disponible en: www.webislam.com/?idt=10660
- Fotonostra.com. (conceptos de diseño)._. (en línea) Disponible en: www.fotonostra.com/grafico/arteydiseno.htm
- Arrankis.es (proceso creativo)._.(en línea) Disponible en: www.arrakis.es/~wenceslao/CursoWeb/2/proceso_creativo.html#Sumario
- Frasesypensamientos.com (frases celebres)._.(en línea) Disponible en: www.frasesypensamientos.com.ar/frases-de-diseno.html
- Artesvisuales.com (conceptos de diseño)._.(en línea) Disponible en: www.newsartesvisuales.com/funda/elem1.htm
- WordReference.com (guía)._.(en línea) Disponible en: www.wordReference.com
- Real Academia de la lengua (guía)._.(en línea) Disponible en: www.rae.es
- Julio Abdel Aziz Valdez www.webislam.com:migración

Glosario



- Desnutrición: f. Acción y efecto de desnutrirse.
- Malnutrición: f. Med. Condición causada por una dieta inadecuada o insuficiente, o por un defecto en el metabolismo de los alimentos.
- De des- y nutrirse: pml. Dicho de un organismo depauperarse por trastorno de la nutrición.
- Alimentación: f. Acción y efecto de alimentar. f. Conjunto de las cosas que se toman o se proporcionan como alimento.
- Tipos de desnutrición: la desnutrición no se presenta de la misma manera en todos los niños. Hay 4 formas en que podrá manifestarse:
 - 1- Inflamación.
 - 2- Delgadez extrema (piel pegada al hueso).
 - 3- La combinación de los anteriores.
 - 4- La apariencia de estar sanos y "GORDITOS", pero al ser sometidos al análisis se revela insuficiencia de nutrientes.
- Desnutrición primaria: se presenta debido a insuficiente consumo de alimentos, ya sea por carencia de recursos económicos, dietas rigurosas o anorexia.
- Desnutrición secundaria: su aparición se debe a que los alimentos ingeridos no son procesados por el organismo de manera adecuada debido a que diversas enfermedades interfieren con la digestión, entre dichos trastornos se encuentran infecciones crónicas, insuficiencia cardíaca, deficiencias enzimáticas a nivel intestinal, alteraciones en hígado, colitis, parasitosis, diabetes mellitus, cáncer o sida.
- Desnutrición de primer grado: agrupa a personas cuyo peso corporal representa del 76 a 90% del esperado para su edad y talla; en estos casos se consumen las reservas nutricionales pero el funcionamiento celular se mantiene en buen estado.
- Desnutrición de segundo grado: el peso corporal se encuentra entre 61 y 75% del ideal, y quienes la sufren tienen agotadas sus reservas de nutrientes, por lo que en el intento por obtener energía lesionan a las células.
- Desnutrición de tercer grado: el peso corporal es menor al 60% del normal; las funciones celulares y orgánicas se encuentran sumamente deterioradas y se tiene alto riesgo de morir.
- Marasmo: estado grave que se caracteriza por ocasionar decaimiento del organismo debido a inadecuado aporte de calorías y proteínas, el cual deriva en excesiva pérdida de peso, tumefacción de piel y tejido subcutáneo, hundimiento del abdomen, temperatura baja, pulso lento y diarrea.
- Kwashiorkor: síndrome resultante de intensa deficiencia de proteínas que se presenta al seguir dieta insuficiente en cantidad o calidad de alimentos y al padecer problemas de absorción de nutrientes; suele ocasionar edema generalizado, dermatitis escamosa, debilitamiento, pérdida del pigmento capilar, aumento en el tamaño del hígado, retraso del crecimiento y mayor riesgo de contraer infecciones.



Anexos

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
VALIDACIÓN DE MATERIAL GRÁFICO

Facultad de Arquitectura

Licenciatura en Diseño Gráfico con especialización en editorial

- Encuesta para la comprobación de la eficacia de piezas de diseño de recetario para romper el ciclo de la desnutrición. CRS
- Encuesta para el grupo objetivo
- Objetivo: conocer la eficacia de la transmisión de los mensajes del material.
- Instrucciones: después de haber observado la compañía, lea las preguntas que a continuación se le presentan y responda marcando la respuesta que usted considere sea la correcta.

Ve el rotafolio a un metro y medio

- Sí
- No

Comprende las medidas de los ingredientes

- Sí
- No

Comprende cada uno de los pasos a seguir en cada fotografía

- Sí
- Medio
- No

¿Comprende cada uno de los pasos a seguir en cada ilustración?

- Sí
- Medio
- No

¿Con qué gráfico se guió mejor?

- Fotografía
- Ilustración



UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
VALIDACIÓN DE MATERIAL GRÁFICO
Facultad de arquitectura
Licenciatura en diseño gráfico con especialización en editorial

Encuesta para la comprobación de la eficacia de piezas de diseño de recetario para romper el ciclo de la desnutrición. CRS

Encuesta para técnicos

Objetivo: conocer la efectividad de la transmisión de los mensajes del material

Instrucciones: después de haber observado la campaña, lee las preguntas que a continuación se le presentan y responde marcando con una X la respuesta que usted considere sea la correcta.

Rangos de 10 a 8 buena
Rangos de 6 a 4 regular
Rangos de 2 a 0 debe mejorar

| Edad: | Sexo: F | M | Profesión: | | | | | |
|--|---------|----|------------|---|---|---|---|--|
| 1. El diseño le parece de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 2. El tamaño del rotafólio le parece de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 3. La manejabilidad del rotafólio le parece de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 4. El tipo de letra le parece legible de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 5. El tamaño de letra le parece óptimo de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 6. El color del texto le parece legible de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 7. El color de las etapas le parece óptimo de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 8. Los gráficos de las medidas de los ingredientes le parecen de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 9. Los gráficos le parecen expresar medidas: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 10. La abstracción de los gráficos le parece de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 11. Las fotografías le parecen explícitas de cada paso de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 12. Las ilustraciones le parecen explícitas de cada paso de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |

13. Que considere mejor, las fotografías o las ilustraciones:
fotografías | Ilustraciones

14. sus comentarios son bienvenidos: |

UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
VALIDACIÓN DE MATERIAL GRÁFICO
Facultad de arquitectura
Licenciatura en diseño gráfico con especialización en editorial

Encuesta para la comprobación de la eficacia de piezas de diseño de recetario para romper el ciclo de la desnutrición. CRS

Encuesta para diseñadores

Objetivo: conocer la efectividad de la transmisión de los mensajes del material

Instrucciones: después de haber observado la campaña, lee las preguntas que a continuación se le presentan y responde marcando la respuesta que usted considere sea la correcta.

Rangos de 10 a 8 buena
Rangos de 6 a 4 regular
Rangos de 2 a 0 debe mejorar

| Edad: | Sexo: F | M | | | | | | |
|---|---------|----|---|---|---|---|---|--|
| 1. El diseño le parece de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 2. El tamaño del rotafólio 11x11 pulgadas le parece de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 3. La diagramación le parece legible de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 4. La diagramación lleva un recorrido visual de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 5. Cree que existe jerarquía de textos de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 6. El tipo de letra le parece legible de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 7. El tamaño del tipo de letra le parece óptimo de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 8. El color del texto le parece legible de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 9. El color de las etapas le parece óptimo de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 10. Los gráficos de los ingredientes le parecen expresar medidas de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |
| 11. La abstracción de los gráficos le parece legible de 10 a 0: | | 10 | 8 | 6 | 4 | 2 | 0 | |

10. Las ilustraciones le parecen explícitas de cada paso de 10 a 0 (hoja 2):
10 8 6 4 2 0

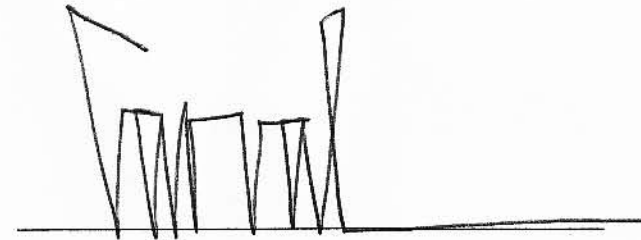
14. Que considere mejor, las fotografías o las ilustraciones:
fotografías | Ilustraciones

15. sus comentarios son bienvenidos:

12. Las fotografías le parecen explícitas de cada paso de 10 a 0 (hoja 1):



Imprimase



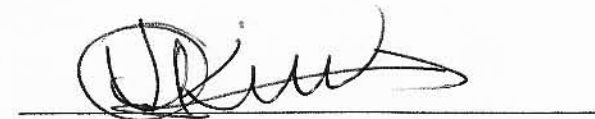
Arquitecto Carlos Enrique Valladares Cerezo

Decano



Licenciada Isabel Meléndez

Asesora Principal



Andrea Montserrat Loukota Estrada

Sustentante

